

ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

સ્તુતકરમૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સફલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥
ધન્દેરનિયનં મણિમાલ્યેમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમા અધી ભરેલો કુશ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વ કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવ અને વળી જ્યેષ્ઠના નામનુસ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરે ભગવાનને નમન કરું છું

“Mens sal in corpore sano.” “પહેલું” સુખ તે જાતે પર્ચા.”

પુસ્તક ૮૩]

જાન્યુઆરી ૧૯૧૫.

[અંક ૧ લો.

વર્ષાસમે શ્રી ઇષ્ટદેવાભિનમન પૂર્વકન્ન સ્તોત્રમ્

(લે. પંડિત ભોળાનાથ શર્મા, વરસોડા)

સવૈયા.

નિધિમાન સમયે દિન ગાંધવ આપતલો છે પ્રાદુર્ભાવ,
રનેહ ત્વદુપાસન કર્તા લે છે અમૃત સરખા દહાવ;
અમો મારાં રંક શિશુઓ તમો અમારા સાચા તાત,
નીરોગીપદ જન નીરોગી કરીએ એ અમને દો આશિર્વાદ.
કમળ ન્તિને ઢાંકી દે છે, પ્રભો! તમારાં કોમળ નેત્ર,
અમૃત ન અતિ મિષ્ટ મનોહર વિમળ તમારાં બહાલમ! વેણુ;
એવા મપર થાઓ જેવા લઘુ બ્રાતાપર મોટા બ્રાત,
નીરોગીપદ જન નીરોગી કરીએ એ અમને દો આશિર્વાદ.
સદા આપર હસતે આનન રહેજો હે ધન્વન્તરિ! દેવ!
આપ મધ્ય પત્ર હમારે સામ્ય ગુણો દેજો ગ્રહી સેવ;
વૈદ્ય દેના સુંદર દેત્રે વરસાવો સુખમય વરસાદ,
નીરોગીપદ જન નીરોગી કરીએ એ અમને દો આશિર્વાદ.

વિદ્યુત્સમ પીતામ્બર કટિતટ શોભે છે મનને ફરફાર,
એ લક્ષણથી દરશાવો છે વ્યાધિ વ્યૂહ પર્વતની હાર;
દર આરંભિત મુલગ કાર્યમાં રહેજો આપ અમોને યદ,
નીરોગી થઈ જન નીરોગી કરીએ એ અમને દો આશિર્વાદ. ૪.

સરવર તરવર સન્ત પુરૂષને, ચોથા મોંઘા વરસે મેહ,
અન્ય પ્રાણીના ઉપકારાર્યે એ ચારેના દરશે દેહ;
એમ આપ ઉત્પન્ન પ્રાણીના હરવાને દુઃખદ ઉન્માદ,
નીરોગી થઈ જન નીરોગી કરીએ એ દો અમને આશિર્વાદ. ૫.

ધણો વિકટ છે ધ્રી ધન્વન્તરિ ! આપ તણા વેદકનો પન્થ,
પાર પામવા અમો એહને પૂર્ણપણે નથી શક્તિમન્ત;
છતાં આપને શુદ્ધ ભરોંસે પરવરિઆ, ત્યાં હઈ તાકાત,
નીરોગી થઈ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ. ૬.

કલિયુગમાં ઉત્પન્ન થયેલા અમ માનવમાં બુદ્ધિમન્દ,
એધી તમારા ગહન નિગમમાં ભૂત્ય-ચૂક થઈ હશે અન્ત;
આદિ આદિની સમા યાચીએ આપ પદે કરીને પ્રણિત,
નીરોગી થઈ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ. ૭.

યત્ન કરતાં પાછા પડીએ જનીએ ને ને કાળ નિમિશ,
તે તે કાળે આપ પધારી દિલસામાં દેજો વિશ્વાસ;
અહીત કાર્ય પરિપૂર્ણ કરાવી પછી કરાવો બીજી વાત,
નીરોગી થઈ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ. ૮.

દર્દીઓનાં દર્દ દેખીને દયા દિલમાં તત્પણ વાય,
સુખનાં દર્દ નિકન્દન કરવા સોંપો અમ હસ્તે અદુપાય;
એ અદુપાયે દોઈ રીતથી આગત વર્ષે કરો નિધાત,
નીરોગી થઈ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ. ૯.

પુણ્ય પ્રાપ્તિના પન્થ હન્તરો પલ્લ સો કરતાં આજ પવિત્ર,
પવિત્ર પન્થમાં રંચ રખાવો નદી, યત્ન દે દોણજ મિત્ર;
પર્વણ્ડી વૃષ્ટી મદ્દ પ્રાણી આત્મમમા કરી વિના વિવાદ,
નીરોગી થઈ જગ નીરોગી કરિય દો અમને એ આશિર્વાદ. ૧૦.



The Fallacy of Medical Laws.

BY DR. C. S. CARR M. D.

There are some things that can be learned so exactly that there is perfect unanimity of thought upon the subject.

For instance, mathematics is a science concerning which mathematicians do not differ. There are no different schools of mathematics. When a mathematician has pursued his course of study he has reached the same conclusion that every other mathematician has reached who has pursued the same course.

The same is true of astronomy, of chemistry, of electrical engineering, of botany, of physics. These studies are more or less exact sciences. There is no difference of opinion, in the main, on these subjects. To be sure, they are progressing all the time. Every century marks an advance. But the principles remain unchanged. There are no conflicting claims, or bickering cliques among the devotees of science. On the out-skirts of science, among the vanguard, those who are pioneers in new fields, there may be some difference of opinion. But very quickly theory becomes fact, hypothesis changes into demonstration, and then all discussion disappears.

A man pursuing a course in an exact science should receive a diploma guaranteeing his fitness to teach or to practice such science. This is all right; just as it should be. If we wish to employ a mechanic or a botanist or a chemist, or a mathematician, we should want to know that he was fit to do what he claims. The best way for us to know is through a diploma or certificate stating that he has so qualified himself.

Nearly the same may be said of surgery. The technique of surgery is more or less a physical science. We have first, the human anatomy, which must be understood. Then second, the changes in the human anatomy produced by disease and morbid growths. Then the technique of removing or correcting these derangements is as much a physical science as shipbuilding or piano tuning. While, of course, surgeons differ as to the exact

technique of operations, and differ as to the importance of surgical interference, yet the removal of a gall stone, the lancing of an abscess, the straightening of a crooked foot, the extirpation of a cancer, are practically settled facts.

But there are other literary and professional pursuits about which these things cannot be said.

Take for instance, music. We have different schools of music. Among the musicians there are warring factors and quibbling hordes. They call each other bad names, they deride each other's musical compositions, they say all sorts of malicious and causatic things about the musicians with whom they differ. Therefore, there are schools of musicians.

To be sure, the art of instrumental playing, like surgery, is more or less an exact science. The technique of instrumental music, like the technique of surgery, varies slightly according to the teachings of different masters, yet there is no serious division as to the best methods of playing musical instruments.

But in musical composition, in musical 'interpretation, men are fighting with a ferocity difficult to understand. The difference between good music and bad music is a controversy that wages hotter and hotter, with no apparent approach towards a settlement.

Suppose some school of music which happened to gain ascendancy in this country should manage to get laws enacted shutting out all other schools of music, out-lawing other publications, making it a crime for them to teach or promulgate their theories of music. Suppose this should happen.

The people would rise as a unit in condemnation of such a thing. We believe that the various schools of music ought to be allowed perfect freedom in their contending claims. Let fair competition decide between them. The success of the different schools of music will finally be decided by the people. If the people like one kind of music better than they do another kind, the musical writer and theorists will finally be obliged to submit to the voice of the people.

It might be urged that the people know nothing about music. They should not be allowed to decide for themselves. Only the qualified musician knows what is really good music. Therefore he ought to force upon the people his judgment in the matter.

But no. In the United States, at least, the people will not stand for such arbitrary rule. We believe, as a democratic people, that the only way for music to realize its best and truest progress is to allow perfect freedom among the musicians, and let the public decide which is best. The voice of the people on this subject, as on every other subject, is the voice of God.

Whether the people understand music or not, they have feelings. Real music touches them. Bad music may please or amuse for a time, but it is only genuine music that stirs their souls. The people know this even better than the musician knows it. An educated musician, listening to a concert, thinks more of the technique of the player than the spirit of the piece. The people who know nothing of technique, catch the spirit while the musician is criticising the technique. Thus it is the people constitute the safest jury when music is on trial.

Almost exactly the same things can be said of painting. There are different schools of painting. One class of artists hate the other classes. One follows this master, another that master in painting. Suppose some prominent school of painting should contrive to get legislation which would shut out all other schools, and make all other attempts to produce pictures a misdemeanor.

The people would not endorse such laws. We believe the conflicting claims of artists should be treated the same as the conflicting claims of musicians. Let them have their freedom. Let the people decide which are the best pictures, which are the pictures that do the most good.

Strange as it may sound, the unsophisticated public can better judge of the real soul of pictures, the real soul of music, than those who are educated in these arts.

Again let us turn to theology. We have had all sorts of theologians. Religious denominations are very numerous. Each one makes special claims of accuracy. One says of the other, "Your theories lead people wrong, while our theories lead people right." One denomination conscientiously believes that the other denominations are leading people to hell, instead of heaven. This has always been so. This continues to be so.

Suppose now, some leading religious denomination should secure laws making all other denominations illegal. No really genuine citizen would consent to such a proposition. We all alike believe in freedom. If there is to be uniformity of action, and unity of opinion on any subject, it must come about by nature of the subject rather than by arbitrary opinion.

The reason people do not differ on mathematics or chemistry, or botany, is because there is no room for difference. The science is an exact one. The reason people differ on music and theology and painting is because each is more or less a subject of opinion, or feeling. They are not exact sciences.

* * * * *

If what we have said about music and painting and theology is true, it is doubly true of that other art known as the practice of medicine.

In the practice of medicine we have schools, warring schools. The allopaths do not believe the homeopathic remedies have any virtue whatever. The homeopaths believe the allopathic remedies to be harmful, not helpful. The eclectics do not believe with either the allopaths or the homeopaths. The physio-medics do not agree with any of them. The claims of these different schools conflict. Their theories are diametrically opposed. What one does the other avoids. What one regards as harmful the other regards as helpful, and so the conflict goes on, with no prospect whatever of settlement. Indeed, it grows worse and worse. The same uncertainty and irreconcilable differences occur between physicians that occur between musicians, theologians and painters.

If this be true, why is it that our people tolerate among physicians what they would not tolerate among the practice of other arts? One school of physicians is allowed, in this country, to rise up and enact laws against another school of physicians. One school of physicians have through political influence and specious arguments persuaded legislators to listen to their claims, and to grant them laws which make outlaws of other physicians who differ from them.

In our opinion, this is one of the gravest mistakes ever made in the political history of this country. A physician has no more claim for legal protection than the artist or the musician.

If it were true that the practice of medicine were an exact science upon which all doctors agree, then there would be some ground for making laws to shut out incompetent practitioners of medicine.

But who are incompetent practitioners of medicine to-day? The homeopath regards allopaths as incompetent to practice medicine. The allopaths regard all homeopaths as incompetent to practice medicine. The eclectics regard all homeopaths and allopaths as incompetent to practice medicine. The physio-medics regard the allopaths, the homeopaths and the eclectics as incompetent to practice medicine. Now, in this state of affairs, how are we going to decide by law who are incompetent to practice medicine and who are not? It is impossible, absurd. It is disastrous for us to attempt to make and enforce such laws.

It is a plausible statement which one hears almost every day, that the public ought to be protected from incompetent practitioners of medicine. This sounds very plausible to the uninitiated, to the superficial reasoner.

But how are we to protect the people from incompetent practitioners of medicine? According to the homeopath, the allopath is incompetent; and so among the four principal schools these conflicting claims are made. If we were to ask the doctors themselves who are incompetent, we would be obliged to confess that no one was competent to practice medicine. Each

school declares the other schools to be incompetent. It is, therefore, impossible for anyone to decide who is incompetent.

Why not let the public decide who is incompetent and who is competent just as we do in matters of theology, music and painting? It is the public that must pay for these things. The people can be trusted. They know when the sick are getting better or getting worse quite as well as the doctor. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who loses patients oftener than he cures them. No one knows this so well as the people know it. Why not let them decide who is the competent physician?

The courts cannot decide such matters. Members of the Legislature cannot decide such matters. The boards of examiners are not brought into such vital relations with the doctors as the people.

If the people are to be allowed to decide which religion is best, what sort of art is the most valuable, what kind of music they prefer to listen to: if the people are to be allowed to decide these things, surely they ought to be allowed to decide which doctor treats them best, which doctor cures their ailments with the greatest surety.

It is a crime against the people to fasten upon them laws which compel them to employ this doctor rather than that one, which compel them to submit to anything in matters of medicine to which they do not fully consent.

In this day and age of the world one doctor is as good as another, if he behaves himself as well. It is more the doctor himself than the remedies he gives. If the people like the doctor he is a good doctor. If they dislike him he is a bad doctor, without any reference to the school of medicine to which he may belong, or the number of colleges he may have attended. If there exist real sympathy between the doctor and the patient all else is of minor importance.

All medical legislation is a crime against the people. The only law that is needed to regulate the practice of medicine is the simple law requiring each physician so register his name and address, and the school of practice he proposes to follow.

But if we are to have any legislation regulating the practice of medicine the doctors themselves are the most unfit to devise such legislation.

If there were any laws needed to regulate the art of music, these laws should not emanate from the musicians themselves—they are prejudiced. They have animosities against each other.

If laws are needed to regulate the different schools of painting it would be suicidal to trust the making of such laws to the artists themselves.

Just so about theologians. They would be absolutely unfit to regulate the different schools of theology by legislative enactment.

If these things must be regulated let the regulation come from the people who pay the bills.

We would say the same thing about the practice of medicine. If the people are dissatisfied with the practice of medicine, as it is, let them complain and devise legislation to regulate it.

But none of the laws of to-day that pretend to regulate the practice of medicine have come from the people. These laws have all been devised by one school of physicians and are expressly intended to obliterate or discourage the other schools. If more laws are needed than simply registration, let the people inspire these laws.

In our opinion however, the people do not want such laws at all. While the political doctors who are devising laws make the pretence that they are doing so in the interests of the people, no one for a moment believes them. All medical legislation is in the interest of the profession, and not for the people.

Such legislation is a travesty on true civilization. It is a cruel stab at personal freedom. It will not long abide. As soon

school declares the other schools to be incompetent. It is, therefore, impossible for anyone to decide who is incompetent.

Why not let the public decide who is incompetent and who is competent just as we do in matters of theology, music and painting? It is the public that must pay for these things. The people can be trusted. They know when the sick are getting better or getting worse quite as well as the doctor. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who loses patients oftener than he cures them. No one knows this so well as the people know it. Why not let them decide who is the competent physician?

The courts cannot decide such matters. Members of the Legislature cannot decide such matters. The boards of examiners are not brought into such vital relations with the doctors as the people.

If the people are to be allowed to decide which religion is best, what sort of art is the most valuable, what kind of music they prefer to listen to: if the people are to be allowed to decide these things, surely they ought to be allowed to decide which doctor treats them best, which doctor cures their ailments with the greatest surety.

It is a crime against the people to fasten upon them laws which compel them to employ this doctor rather than that one, which compel them to submit to anything in matters of medicine to which they do not fully consent.

In this day and age of the world one doctor is as good as another, if he behaves himself as well. It is more the doctor himself than the remedies he gives. If the people like the doctor he is a good doctor. If they dislike him he is a bad doctor, without any reference to the school of medicine to which he may belong, or the number of colleges he may have attended. If there exist real sympathy between the doctor and the patient all else is of minor importance.

Belief is founded on evidence. I do not believe this or that because I choose to. If I find a belief is working me an ill or doing me great damage I cannot change my belief because of this. It would require new evidence for me to change my belief. I might fully recognize that it is my belief that is causing my discouragement, that is leading me into all sorts of wretchedness, and yet I cannot change my belief because of this. The only way I can change my belief is to get new evidence, reach new conclusions.

It may be impossible for me to change my belief, although I fully recognize that it is my belief that stands in the way of my progress. If among wolves, I believe that the wolves are my enemies, and that they would destroy me unless I protect myself against them. This belief makes me wretched, of course. Nevertheless, I cannot change it, for it is based on facts.

If I were among uncivilized peoples actuated by all sorts of curious superstitions, my belief would lead me to conform largely to the superstitions, in order to escape the inevitable punishment if I should not do so. It is my belief in these things that leads me into the practice of superstition and makes me wretched perhaps day and night, and yet I cannot change my belief.

Yes, belief does exert great control over one's actions. But the trouble with the matter is, one may not believe this or believe that at will. He can believe only the things that rest upon evidence, that appeal to his judgment. Having reached a belief, no matter how unwelcome it may be, no matter how adverse it may be to his ambitions and desires, he cannot change his belief until he gets new evidence that makes it possible for him to change.

There are people who say that if you believe in health you will have health. To some degree this is true. But not wholly. How can a man afflicted with an incurable disease believe himself to be healthy? He would be glad to believe this, but he cannot do so.

How can a man engaged in a business necessarily unsuccessful, necessarily a drudge and a humdrum, how can he believe that he is going to have success, that he is going to make the world come to his ideas? He cannot do it. No one would be more glad to do so than himself. But he cannot do it.

There are those who start out in the world with the opinion that they can believe anything they choose. They choose to believe optimistic things, good things, great things. That is alright as far as it goes. But belief is not worth the saying that does not rest on actual, practical evidence. We may keep saying we believe certain things. Saying them over and over. And possibly the effect of saying such thing is in a measure palliative to our misgivings. They may give us a little more backbone. But the ugly facts remain just the same. Down deep in consciousness we disbelieve all the while.

Yes, belief is a great thing. But it is not the whole thing. There are limitations. Not only of our powers, but limitations that are fixed by our environment. Some people are cruelly limited, disastrously weak and helpless. No amount of belief, either for or against it, can change the evidence,

Weltmer is a healthy and a more or less successful man. He can believe good things and have reason on his side. He can believe in great things with some show of justification. But if he had cancer of the stomach, or was deaf as a brickbat, or was paralyzed, or had any other incurable infirmity, his beliefs would go for naught. They would not in any sense overcome his difficulties.

It takes three things to make success. First, the right beliefs. Belief in success. Belief in great things. Second, environment that makes such things possible. Third, physical and mental ability to carry them out.



નવીન વર્ષારંભ કાળેથી “ધન્વન્તરિ”ના ઉદ્ગાર !

(લેખક:—હો. મે. વા.)

અમારા દયાળુ નામદાર રાહેનસાહ પંચમ બર્થોર્ડને વિનય થાઓ ! અને તે નામદારનો દયા-દીલસોજી અને ઈન્સાફી ભરેલો અમલ ભારતભૂમિ ઉપર અમર તથા ! કે જેથી ભારતભૂમિ ઉપર તેમજ દુનિયાના દરેક ભાગ ઉપર શુદ્ધેષ, શાંતિ અને આબાદી પથરાયેલી રહે ! અને એ સુખેષ, શાંતિ અને આબાદીના રાજ્ય અમલમાં મનુષ્ય માત્ર શારીરિક, માનસિક, નૈતિક વગેરે તમામ પ્રકારની ઉન્નતિ સત્વર સાધવાને યોગ્ય-લાયક અને તૈયાર બનો !

આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા કુદરતી અને સત્ય જ્ઞાનનો ફેલાવો કરનાર તથા તેને લગતો ખરો અને ધટતો માર્ગ દર્શાવનારા સાહિત્યનો દિનપ્રતિદિન વિસ્તાર વધો ! અને તેવાં ઉમદા સાહિત્યથી કોઈ પણ ઘર ખાલી રહેવા ખોટો નહિ ! શરીરસંરક્ષણને લગતા જ્ઞાન તરફ દરેક મનુષ્યની પ્રીતિ તથા વલણ થાઓ અને એવા મનુષ્યજાતની ઉન્નતિ સાધવામાં કારણરૂપ યઈ પડતા ઉમદા જ્ઞાનને પત્રોદાર પ્રકાશીત કરનારા મનુષ્યહિતચિંતકોને અમારા સર્વોત્તમ આશીર્વાદ હો !

શરીરસંરક્ષણને લગતા કુદરતના મરજ અને સાચા કાનુન, અથવા ખાન-પાન તેમજ શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને ધર્મેને લગતા નિયમો, તેના યોગ્યરૂપ અને અર્થમાં જાણવાની અને સમજવાની શક્તિ મનુષ્ય માત્રની થાઓ, અને તેના ઉપર યથાચોગ્ય પ્રમાણમાં અમલ કરવાની સદૃશ્યદિની ખીલવણી થાઓ !

તેમજ તે સત્ય જ્ઞાન અથવા નિયમોનો પોતાના વ્યવહાર જીવનમાં ચોગ્ય રીતે લાભ લઈ શકવાને માટે આડે આવતાં દરેક વિધો અને પ્રતિકૂલ સંજોગ-સ્થિતિ ઉપર જય વા કાણુ મેળવવાને મનુષ્ય માત્ર લાયક બનો !

“ ઉપાય કરતાં અટકાવ ઉત્તમ છે, ” એ સર્વમાન્ય સૂત્ર દરેક માણસના લક્ષમાંથી બહાર નીકળે નહિ, અને તેને અવલંબીને આરોગ્યસંરક્ષણને લગતી પ્રવૃત્તિ વા પ્રયાસ નહ રહે !

હાલમાં વધી ગયેલ હદ બહાર દવાદારનો દરેકજ આણુ મોટા પ્રમાણમાં તંદુરસ્તી મેળવવા તથા નહ રાખવાને માટેના ઉપયોગ પાછળનાં માણસ જાતના મોટા ભાગનાં વલખાં યા વલણ બંધ પડે ! અથવા તેમાં પુરતા પ્રમાણમાં ઘટાડો થાઓ ! અને તેની જગાએ આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા નિયમોનું ઉત્તમ રહસ્ય તથા તેને આચારમાં મૂકવાની અગત્ય, દરેકના હૃદયમાં ઉતરે અને તેને અનુસરીને જીવન ચુગરવાતું દરેકનું હૃદયબળ વધે !

મનુષ્ય જીવન યા જીંદગીના સર્વોત્તમ હેતુ વા હેતુઓ અને ઉચ્ચ આશય શું છે વા હોવા જોઈએ તે જાણવાની, અને તે જાણ્યા પછી, પોતાથી બની શકતા દરેક યોગ્ય પ્રયાસથી તેને અનુસરીને વા તે હેતુ નજર સમક્ષ રાખીને, દરેક પ્રવૃત્તિ નહ રાખી શકવાને દરેકના માનસિક બળમાં વધારો થાઓ ! અને પોતા ઉપર કાણુ (Self-control) ઝોજ-વધતા પ્રમાણમાં મેળવવાની શક્તિની ખીલવણી અને પ્રયાસ નહ રહે કે જેથી જીંદગી સ્વર્ગમય વધુ પ્રમાણમાં આનંદલયક બને, અને શોક, બય, દુઃખ-દરેકો, આધિ, બાધિ, ઉપાધિ, ઈર્ષા, અધરવાય, અલંકારને મોટે જગા રહે નહિ અથવા ઘણી યોડી જગા રહે.

રીતે બહોળા અંતરમાં ભિન્નતા તથા મતફેરી ચાલુ રહેવાનીજ. જે કે વિદ્યા-જ્ઞાનનો ઓછો વધતો પ્રકાશ, પ્રજ્ઞામાંના લગભગ દરેક જણુ સુધરેલા દેશોમાં મેળવવા પામે છે, ત્યાં પણ અલ્પતાં વિચાર-આચારની ભિન્નતા જણાય છે. પરંતુ વિચારોની ભિન્નતા છતાં તેઓનું અરસપરસનું વર્તન ઘણા મોટા પ્રમાણમાં સહનશીલતા દાખવનારૂં, તથા ખીજાઓનો વિચાર વા મત માન્ય નહિ હોય છતાં, તે તરફ જ્ઞાન ધરાવનારૂં તથા દર્શાવનારૂં થઈ પડે છે; અને વિચારો બહોળા રાખી દરેક પ્રકારના સામાન્ય (જનસમાજના) લાભ વા નિષ્કર્ષની આડે, પોતાના અંગત મતભેદ વા વિચારોની ભિન્નતાને આવવા દેતા નથી. જ્યારે આપણા તરફ ધણું ફરીને, ઘણીવાર એથી ઉલટુંજ અરસપરસનું વર્તન અને વ્યવહાર ચાલુ રાખવામાં આવે છે; જેના પરિણામે આપણે આપણી શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ખીલવણી કરવામાં, જોઈએ તેવી રીતે શ્વેતદર્શન થઈ શકતા નથી. આપણી હાલની જન-સમાજની એકંદર સામાન્ય સ્થિતિ, તથા ધાર્મિક અને વ્યવહારિક બંધારણ તરફ લક્ષ રાખીને જુના અને નવા (Radical) વિચારો વચ્ચે, શાંતિરૂપી સમતોલપણું જાળવવાનો મધ્યમ માર્ગ, ફેરવણું અને સહનશીલતા દાખવીને લેનારો વર્ગ, મોડોબેડેલો પોતાની અને પોતાનો દેશના જનસમાજની, શારીરિક ખીલવણી વા ઉન્નતિનો માર્ગ મોકળો કરી આપનારો થઈ પડે. ગમે એવા પ્રતિકૂળ સંજોગો, તથા આજુબાજુની સ્થિતિ, આપણી આરોગ્યમય સ્થિતિ ચાલુ રાખવાને આડે આવતા હોય, તે છતાં અરસપરસ પૂરતા પ્રમાણમાં, સહન-શીલતા દર્શાવી ખીજાના વિચારો અને મતો તરફ ઘટતાં જ્ઞાન અને મહોલ્લસની નજરથી જોતાં શીખવાની જરૂર છે; પછી આપણે આપણા વિચારો આપણને ખરા લાભતા ગમે એવા ધરાવીએ. આપણને ખરા જણાતા આરોગ્યપ્રાપ્તિને લગતા નિયમો તથા વિચારો વ્યવહારીતે અમલમાં મૂકવાને માટે, સંયોગો તથા સ્થિતિ ઉપર જોઈને દેટલોક આધાર રહેલા છે; પરંતુ જો આપણે આપણી આરોગ્યપ્રાપ્તિ માલુમ પડી આવે છે. અને એવા વિશ્વાસો ધોડાજ નીકળી આવે છે કે જેઓ પ્રતિકૂળ સંજોગો અને સ્થિતિ ઉપર કાણ મેળવી તેના બળવત બંધ-માંથી મુક્તિ મેળવીને આરોગ્યમય સુંદર, સદાચારી અને સુંદર પોતાનું શરીર અથવા તનુમંદિર રચવામાં કુદરતને અનુકૂલ અને સદાચર્ય બને છે.

ખાસ કરીને આપણી ચારે બાજુએ આપણી શારીરિક અવનતિ કરવામાં કારણરૂપ થઈ પડતા એવા ઘણાં જુદા જુદા પ્રકારના સંજોગો અને સ્થિતિ દરતી ધરાવે છે, કે તે દરેક બાબત લખીને તે ઉપર ખાસ વિચેચન કરતાં ધણી જગા રોકાઈને તેનો ઉછેર પુરતમાં આવે એમ જણાતું નથી. અને તેવી પ્રતિકૂળ સ્થિતિ તથા સંજોગો, હાલમાં આપણે આપણી ઇચ્છાનુસાર ફેરવવાને એકાએક ચક્તિવાન થઈ શકીએ એવો સંભવ નથી, જેથી દેહાચર આપણે એવી પ્રતિકૂળ સ્થિતિ તથા સંજોગોની વચ્ચે હોઈને, આપણી શારીરિક સ્થિતિ સર્વોત્તમ પ્રકારની જોઈએ તેવી રીતે યોગ્ય મુદત અને વખતની અંદર બનાવવાને નાહજાન થઈ પડતા હોઈએ, અથવા વારંવાર આપણા શુભ અને સત્ય પ્રયત્નમાં પાછા પડતા હોઈએ, તેા તેથી કંટાળી જઈ નાહિએ અને નાશીપાસ બનવું ધટારત નથી. પરંતુ આપણી શારીરિક ઉન્નતિને અર્થે, જે જે શુભ અને સત્ય કુદરતના નિયમો આપણે જાણી શક્યા હોઈએ અને જે આચાર-વિચાર આપણે તે માટે ધરાવતા હોઈએ; તેને વજગી

તાથી બંધાયેલી રેવ, ખોટી માણુમ પડે છે તે છતાં, તેમાં ઘટતો ફેરફાર કરવાની હિંમત અને મનોબળ દર્શાવી શકવાને ધણીઓ અશક્ત જણાય છે, એટલું જ નહિં પણ, પોતાના વિચાર-આચાર, રૂઢી કે રેવથી જુદા પડતા, ખીજાઓના મગજની સ્થિતિ બાબત, શંકાથીલ અને છે ! પછી પોતાના વિચારો આડે અને ખોટે માર્ગે ચાલુ હોય તોપણ તે લક્ષમાં રાખી શકતા નથી.

આપણી આસપાસની સ્થિતિ અને ફરતા સંજોગો પ્રતિકૂળ હોય, અને તે કારણથી આપણી શારીરિક ખીલવણીને લગતા, આપણે જાણેલા અને મેળવેલા જ્ઞાનને, અમલમાં મૂકી તેનો તાત્કાલિક લાભ લઇ શકતા ન હોઇએ; તે છતાં પણ આપણે આપણું આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતું જ્ઞાન, અને કુદરતના તે સંબંધી નિયમો અને હેતુઓની માહિતી વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં મેળવવાને તેમાર રહેવું જોઇએ. અને આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા સાહિત્ય તથા સત્ય જ્ઞાનનો આદરપૂર્વક સ્વીકાર કરવો જોઇએ. કારણ આપણે જો સત્ય જ્ઞાન મેળવ્યું હશે તો મોટા બહેલા પ્રતિકૂળ સ્થિતિ અને સંજોગો ઉપર જય મેળવી, આપણે તેને અમલમાં મૂકી આપણી શારીરિક ઉન્નતિ સત્વર કરવાને લાયક બનીશું. આ ઠેકાણે આર્થસ્ત્રીંગ્સલીના શબ્દો બંધાવેલા થઇ પડશે; તે કહે છે કે:—“ A man was meant to be not the slave, but the master of circumstances and in proportion as he recovers his humanity in every sense of that great obsolete word,—in proportion he gets back the spirit of manliness, which is self-sacrifice, affection, loyalty to an idea beyond himself, so will he rise above circumstances and wield them at his will.”

શાવાર્ય:—“ મનુષ્ય પોતાની હાલત, કે સંજોગો શુભામ થઇ રહેવાને માટે જ નહિ; પરંતુ તેના પર પોતાનું સ્વામીત્વ રાખવાને માટે સરજાયેલા છે, અને જેટલા પ્રમાણમાં તે પોતાનું મનુષ્યત્વ, તેના સત્ય અર્થ અને રૂપમાં પાછું મેળવે છે,—અને જેટલા પ્રમાણમાં તે પુરુષાત્તન અથવા મનુષ્યતાનો જીરસો; (અથવા માનસિકદૃષ્ટિ) કે જે જાતી ભોગ, વાતસલ્ય પ્રેમભાવ, પોતાની ઉચ્ચ બાવના અથવા ઉત્કૃષ્ટ હેતુને ચુસ્ત અને મક્કમપણે વળગી રહેવાની ખાસીયત વગેરે સદ્ગુણોને ખીંચવામાં સમાવેશો છે; તેને પાછો સંપાદન કરે છે, તેટલા પ્રમાણમાં તે સ્થિતિ અને સંજોગો ઉપર જય મેળવશે, અને તેને પોતાની ધ્વિષ્ઠાનુસાર કાણુમાં રાખી શકશે. ”

પેટંટ દવાઓનાં ભોપાળાં.

(લેખક:—તંત્રી.)

પ્રસ્તાવના રૂપે બે બોલ.

હાલમાં જ્યાં ત્યાં જોવામાં આવે છે તેવો પેટંટ દવાઓનો શરૂઆતી દેશમાં જાતી નિકળ્યો તે જહેલાં આપણા આર્યાવર્તમાં આયુર્વેદ વેદક સારી પ્રતિષ્ઠાને પામેલું હતું. આપણા દેશના પ્રસિદ્ધ કુશળ વૈદો, આયુર્વેદના ત્વરક, સારંગધરાદિ ઋષિ પ્રશિત્ત ગ્રંથોનો હેડો અભ્યાસ કરી તેમાં વર્ણન કરેલી શાસ્ત્રોક્ત દવાઓ યથાવિધિ પ્રમાણીક પણે બનાવી

વાપરતો હતો. પરંતુ પાછળથી વૈદ્યકશાસ્ત્રનો અભ્યાસ ઝોઝો થતો ગયો અને ઝોશંખી-રામી છંદગીને લીધે શાસ્ત્રોક્ત રીતે દવાઓ તૈયાર કરવાની કડાકુટથી વૈદ્યાને કંટાળો આવવા લાગ્યો અને દરદીઓ પણ સોંધી અને સેવામાં કડાકુટ ન પડે અને પૈસાનો ખર્ચાવ થાય તેવી દવાઓ ખોળવા લાગ્યા તેના પરિણામે; તેમજ પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓના સંસર્ગને લીધે આપણા ભારતવર્ષમાં પણ પૂર્વે નહિ જોવામાં આવેલા તેવા પેટંટ દવાઓના યુગની સ્થાપના થવા પામી, આ યુગનો પ્રારંભ જો કે થોડા વર્ષથી થયો છે તોપણ તેની અતિ પ્રબળ અસર ભારતવર્ષમાં દરેક સ્થળે દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. પ્રાચાત્ય દેશોમાં પેટંટ દવાઓ-વાળા પ્રજાને છેતરવાનું કામ કેવી કુશળતાથી અને મોટા પાયા ઉપર ચલાવી રહ્યા છે તેનો થોડો ખ્યાલ ભારતવાસીઓને આપવાનું અમે દુસ્સત ધારીએ છીએ, કારણ કે આપણા દેશના સંખ્યાબંધ લોકો આવી પેટંટ દવાઓની ઇન્દ્રજાળમાં-સપડાઈ પોતાના ધનમાલ અને છંવનની ખર્ચાઈ કરે છે, તેઓને સત્ય વાતનું જ્ઞાન થાય અને ભવિષ્યમાં તેઓ આવી રીતે દગાતા અટકે એવી શુભ આશાથી અમે આ લેખ આરંભ્યો છે.

પેટંટ અને શુભ દવાઓના બ્લોળા ફેલાવા અને વપરાશનું એક અંગતનું કારણ તેમની ખનાવટમાં વપરાતી વસ્તુઓનું શુભપણું અથવા ભરમ એ છે-જેની ખનાવટમાં શા પદાર્થ રહેલા છે એ જાણવામાં ન આવે ત્યાં સુધી લોકોનું મન તે તરફ આકર્ષાય એ સ્વાભાવિક છે. આપણામાં કહેવત છે કે “ખાંધી મુડી લાખની અને જાણ્યો કાયડો કાડીનો”, મનુષ્ય સ્વભાવની આ બહુવ્યાપી નબળાઈનો પેટંટ દવાઓ ખનાવનારા અને ઉટવેંચો બહુજ આલાકીથી લાભ લે છે. પોતાની દવાઓમાં વપરાતી યીજો-શુભ રાખવામાં બીજા પણ કેટલાક હેતુઓ હોય છે. દાખલા તરીકે કેટલીક નવી અગર તો બહુ લાંબા વખતથી વાપરવામાં આવતી દવાને નવા નામથી અને નવા ઢંગમાં પ્રસિદ્ધ કરીને બહુ મોંઘી કિંમતે જાહેરખજારની મદદથી વેચવાનું બની શકે છે. આવી સામાન્ય દવાઓનો ગંભીર ઉદાવ થાય તે માટે તેનાં અદ્ભુત વર્ણનો છાપવામાં આવે છે. જેમ આપણા દેશના જાહેરખજારી-આઓ પોતાની નિર્માણ દવાઓનું મહાત્મ્ય વધારવાને માટે પોતાની જાહેરાતોમાં લખે છે કે “આ દવા તો ગીરનારની શુક્રમાં વસતા કોઈ મહાન યોગીરાજની કૃપાપ્રસાદી તરીકે બનાવેલી છે. અથવા તો દીમાલયમાં પેદા થતી અપ્રસિદ્ધ અથવા અપ્રાપ્ય અદ્ભુત ગુણવાળી વનસ્પતિમાંથી બનાવવામાં આવી છે. વગેરે વગેરે;” તેવીજ રીતે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પણ પેટંટ દવા બનાવનારા લખે છે કે “અમેરિકાનાં વિશાળ જંગલોમાં અથવા તો મધ્ય આફ્રિકાના દુર્ગમ પર્વતોમાંથી કેટલીક વનસ્પતિઓ જેમની તેમાંથી પોતાની દવાઓ બનાવવામાં આવી છે; અને આ વનસ્પતિઓના અજન્મ ગુણ વિશેનું જ્ઞાન તેના કોઈ વયોત્કદ દેશી રાજા રજવાડાએ તેમને આપ્યું હતું.” અથવા તો આ પેટંટ દવાવાળા આપણને એમ સમજાવવા મથે છે કે, “કિમીયાગરોના ગ્રામ પ્રયોગોના નેટના દડાકુટ ભરેલા અનેક રસાયણિક પ્રયોગો વર્ષો સુધી કર્યા પછી તેમની દવા રોગી દાવામાં આવેલી છે અને તેની બનાવટની રીતો એટલી બધી દડાકુટ ભરેલી અને ખર્ચાળ છે કે સોંધી કિંમતે દવા વેચવી તેમને પાલવની નથી.”

વિલાયતી પેટંટ દવાઓનાં બોપાળાં કિયાણાં પાડવા અને અજ્ઞાન લોકોને આવી લુચ્છા-ઈના ભોગ થઈ પડના બચાવવા ખાતર એટલિનની બિટિશ મેડીકલ એસોસીએશને સ્પર્ત્ય પ્રવાસ કેટલાંક વર્ષોથી આરંભ્યો છે. દૈનિક, પાઠ્ય અને માસિક પત્રોમાં જેની બહુ મોટા પાયા ઉપર જાહેરખજારી છાપતી હોય અને લોકોમાં જે બહુજ વપરાતી હોય તેની સુખ

મુખ્ય સેંકડો પેટ'ટ દવાઓનું સસાધાણિક પૃથકરણ હોંશીયાર રસાયણશાસ્ત્રીઓ પાસે કરાવીને તે તે દવાઓમાં કયા કયા પદાર્થો વપરાયલા છે તે જાણખર નક્કી કરાવી પ્રસિદ્ધ કરેલા છે. આમાંના કેટલોક ભાગ મવડ પ્રમાણે ધન્વન્તરિમાં પ્રગટ કરવાનો અમારો વિચાર છે. ખનરો ત્યાં સુધી પેટ'ટ દવાઓની ખનાવટમાં કદ કદ ચીજો વપરાયલી છે એટલું જ કદ લખવાને બદલે આવી દવાઓના વેદકીય ગુણો વિષે તેમના ખનાવનારાઓ કેટલી બધી જુદાણા બરેલી અતિશયોક્તિઓ કરે છે અને પોતાની નજીની ચીજોની બનેલી દવાઓ કેટલી બધી મોંઘી કિંમતે વેચે છે તે પણ સાથે સાથે જણાવીશું.

આ સ્થળે એ પણ જણાવવું જરૂરું થઈ પડશે કે બ્વાઝિઓ પ્રજામાં મોટા પ્રમાણમાં ફેલાયલા હોય અને જોનાથી નિપજનારાં અતિમ પરિણામો વિષે ઘણીજ અતિશયોક્તિ કરી વાંચનારાઓને બહુ ભડકાવી શકાય તેમ હોય તેવાજ રોગની પેટ'ટ દવાઓ ખનાવવામાં અને વેચવામાં આવે છે.

વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ ફોર પેલ પિપ્લસ—આ ગોળીઓ લંડનમાં ડૉ. વીલીયમ્સ મેડીસીન કંપની વેચે છે અને તેઓ જણાવે છે કે આ ગોળીઓ અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં બનેલી હોય છે. આ કંપનીનો એક હિન્દુ આડતીઓ કલકત્તામાં પણ છે અને હિન્દુસ્થાનના લગભગ દરેક શહેરમાં દવા વેચનારને ત્યાંથી આ ગોળીઓ મળે છે. ત્રીસ ગોળીઓની એક ડબ્બીની કિંમત બે શિલિંગ નવ પેન્સ અથવા આશરે બે સવાબે રૂપીઆ લેવામાં આવે છે. આ દવાનો ગઢોળો ફેલાવો થવાનાં ઘણાં કારણો છે. તેમાંનું એક અગત્યનું કારણ આ દવાની બહુ બહોળા પ્રમાણમાં ખુબી બરેલી જાહેરખબરો છે. આ દવા જુદી જુદી જાહેરખબરોમાં જુદા જુદા રોગો માટે સમગ્રાણુ તરીકે જાહેર કરવામાં આવે છે; અને જાણીકે દરદીઓના આ દવાના સારા ગુણોનો જાતી અનુભવ હોય તેવી દરદીઓએ જાણે પોતાનો અનુભવ લખ્યો હોય તેવી રીતની નવી નવી વાતો વર્તમાન પત્રોમાં છપાવવામાં આવે છે. આ વાતો એવી કુશળતાથી લખેલી હોય છે કે તે વાત સમાપ્ત થતાં સુધી વાંચનારને કદી શક પણ જતો નથી કે આ વાત કોઈ દવાની જાહેર ખબર હશે. આ ઉપરાન્ત વર્ગી આવી જાહેર ખબર સાથે વિવિધ જાતનાં ચિત્રો પણ દાખલ કરવામાં આવે છે કે જેથી ઉપર ઉપરથી વાંચનારનું પણ તે ઉપર ધ્યાન ખેંચાય. આ એક જ જાતની ગોળીઓની લાંબી લાંબી જાહેર ખબરો ચાર જુદાં જુદાં પેપરોમાં એકી વખતે પ્રસિદ્ધ થઈ હતી, અને તે દરેકમાં તેને જુદા જુદા રોગ માટે અક્કીર હોવાનું જણાવેલું હતું. આ ચાર જાહેર ખબરોનાં મયણાં નીચે પ્રમાણે હતાં.

સખત સંધિવા—દરદીને અડકતાં પણ તે ભય પામતો. લાંબા વખતથી ખાટલા વરા દરદી પોતે ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ વાપરીને તદન સાજો થી રીતે થયો તેનો હેવાલ. જુનું ખરજીનું મટી ગયું—ચામડીનાં દરદોથી થતી વેદનામાંથી પોતે ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ વાપરીને સાજો થી રીતે થયો તેનો હેવાલ મી. જોન એમ્બરલેન કહી બતાવે છે.

આ બાઇ સાયેટિકાના તીક્ષ્ણ સજીકાથી લાચાર થઈ પડી હતી. બધા ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડ્યા હતા. છેવટે સાયેટિકા નિર્મૂળ કરવામાં ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ ફ્લેકમ'દ નીવડી.

અપેશાના દુઃખ લચ્યાં દહાડા અને તેના દુઃખના કારણને દૂર કરનાર ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સની અજબ અસર.

જુદી જુદી ચાર જાહેર ખજારોનાં ઉપર જે મથાળાં આપ્યાં છે તેમાંની પહેલી જાહેર ખજારને છેડે નીચેના પેરેમાફ મૂકેલો હતો, અને બીજા લેખોને છેડે પણ તેવાજ બાવાર્ધનું લખાણ હમેશાં હોય છે.

ડૉ. વીલીયમ્સનો આર્ષ.

લોહીમાં રહેલાં ઝેરોને લીધે જ્યારે મસક્સ અને નર્વ્સ પિડાને લીધે રીબાતાં હોય અને તેના પરિણામે સંધિવા, સાયેટિકા, કટિવાત અથવા લંબેગો વગેરે પેદા થયાં હોય તો તે બધાને મટાડવાનો એકજ રસ્તો લોહીને સાફ કરી તેમાં ખુટતાં તત્ત્વો ખુબ ભરવાં તે છે. ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સે આજ રીતે કામ કરીને માત્ર સંધિવાજ મટાડ્યો છે એટલુંજ નહિ પણ પાન્ડુરોગ, અછર્ણુ, છતીની ગભરામણ, શ્વાસ, ખરજવાં, સાયેટિકા, આંચકી, કરોડરજ્જુની નબળાઈ અને જ્વાનતંતુના ધણાક રોગોથી પિડાતા દરદીઓને સાજા કર્યાં છે. સ્ત્રીઓનાં શ્વાસ દરદો પણ તેનાથી મટી ગયાં છે.

આ ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ ઇંગ્લાન્ડના આકારની નાના કદની આવે છે અને તેના ઉપર રાતા અગર ગુલાબી રંગનું ખાંડનું પડ ચઢાવેલું હોય છે. ખાંડનું આ પડ ઉખાડી લીધા પછી દરેક ગોળીનું સરાસરી વજન ત્રણ ગ્રેન માત્રમ પડ્યું હતું. તેની રસાયણિક તપાસ કરતાં તેમાં ફેરસ સલ્ફેટ, પોટાશીયમ કાર્બોનેટ, મેગ્નેશીયા, જીમ્મખનો બ્રૂકા, અને ખાંડ એ ચીજો હોવાનું માત્રમ પડ્યું હતું. અમુક પ્રમાણમાં સોમક પણ આ ગોળીઓમાં હોય છે એવું જણાવવામાં આવેલું હોવાથી આ ગોળીઓમાં સોમક ખોળી કાઢવા માટે ખારીક તપાસ કરવા છતાં તે મળી આવ્યો નથી. આ રીતે ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ જાણીતી બ્લૉડ્ઝ પિલ્સ (Blood's pills)નું માત્ર એક રૂપાંતર છે. પરંતુ બ્લૉડ્ઝ પિલ્સ જ્યારે એક આનાની લગભગ દોઢસો મળે છે ત્યારે તેજ ગોળીઓ પિંક પિલ્સના નામથી એક આનાની એક વેચવામાં આવે છે. પિંક પિલ્સની દરેક ગોળીમાં જુદી જુદી ચીજોનું પ્રમાણ નીચે મુજબ હતું:—

ફાસાવેલું આયર્ન સલ્ફેટ	૦.૭૫	ગ્રેન.
પોટેશીયમ કાર્બોનેટ ઝેનકાઈફૃસ	૦.૬૬	"
મેગ્નેશીયા	૦.૦૮	"
જીમ્મખનો બ્રૂકા	૧.૪	"
ખાંડ	૦.૨	"

એક ગોળીમાં ઉપર પ્રમાણે ચીજોનું પ્રમાણ હતું. આવી ત્રીસ ગોળીઓમાં આવતી ચીજોની કિંમત લગભગ એક પાઇ પડે છે; છતાં અગાઉ કહી ગયા તેમ ત્રીસ ગોળીઓની ડબી બે સવાએ રૂપીએ વેચાય છે.

આચાર એવ આરોગ્યનું મૂળ છે.

લખનાર—વૈદ ધીરજીવમ દસપતરામ—મુરત.

અહાહાહા! ક્યાં ગયો તે પવિત્ર પ્રેમાગ અને નીરોગી જ્ઞાનો કે જે સમર્થ આર્યાવર્તના એક ઉદ્યથી તે બીજા ઉડા મુખી પવિત્ર અપિમુનિઓના વસત્યથી તેમના જ્ઞાનનો સર્વજ્ઞ પ્રવાહ સધને વ્યાપી રહ્યો હતો? આચાર વિચારથી શું કાપતા છે તેનો સર્વજ્ઞ

પ્રમાણ તે સમયની પ્રજામાં પ્રસારેલો હતો. એટલુંજ નહિ પણ ચરક, સુશ્રુત આદિ આયુ-
વેદના આચાર્યો અને તેમના શિષ્યો પ્રજા વર્ગમાં એવો ઉપદેશ કરતા હતા કે, આચારથી
પતીત થવું એજ સઘળા રોગનું મૂળ છે. અને તેથીજ શાસ્ત્રકારોએ આચાર: પ્રથમો
ધર્મ: ॥ એ વાક્ય ઉપર મોટું જોર મૂકેલું છે. પરંતુ તે કાળ વિતી ગયો. પાછળથી આચાર-
ની પરિસીમા થઇ ગઇ. માત્ર વારે વારે શરીર ઉપર ઠંડુ પાણી ઢોળવું, અને “જે જે
અડકરો” એ વાક્યનું ઉચ્ચારણ કરવું એમાંજ આચાર અને વિચાર સમાઈ ગયા અને
ખરો આચાર શું છે તે વાત ભૂલી ગયા. અને મીઠા ધર્મોપણમાં ઉચ્છિષ્ટ અન્ન, ઉચ્છિષ્ટ
જળ, અને એવાંજ બીજાં ખાનપાન ઉચ્છિષ્ટ હોવા છતાં ધર્મની લાગણીને લીધે લોકો ખાવા
પીવા લાગ્યા. અને તેની ગણનાને લોકોએ ધર્મમાં કરી, પરંતુ એવું ઉચ્છિષ્ટ લેવાથી પરિ-
ણામ શું આવશે તે વાત ધર્મ બાવનાને લીધે તેઓ સમજી શક્યા નહિ.

પાછળથી એક વર્ગ એવો ઉભો થયો કે ધર્મ એ શું છે, આચાર વિચાર એ હંબગ
છે, શાસ્ત્રખાત્ર સઘળું તુલ છે; બ્રાહ્મણને કમાઈ ખાવાનું સાધન છે, અડકવાથી શું
અભડાઇ ગયું; વટલવું એટલે શું, સઘળા માણસો સરખા છે; પરમેશ્વરે બધાને હાથ,
પગ અને મોં આપ્યાં છે, માટે એ ધરડંબોનો ખોટો બહેમ છે. આવા માણસોએ આચાર
વિચારને ઉઘો મૂક્યો, અભક્ત્ય અને અપેય ખાવા પીવા માંડ્યું, સ્પર્શસ્પર્શને બાજુ
ઉપર મુઝી સુધારાના નામથી સુધારાને કલંકીત બનાવી મુક્યો. આવી રીતે આચારને તિલાં-
જલી અપાવા માંડી એટલામાં વળી દેશ ઉપર ચાહદેવીએ પોતાનું સામ્રાજ્ય ધીરે ધીરે
પ્રવર્તાવવા માંડ્યું, અને તેણે લોકો ઉપર એવી અસર કરી કે સવારનો પહોર થતાંજ લો-
કોએ ચાહદેવીનો જાપ જપવા માંડ્યો. એટલુંજ નહિ પણ મોટાં શહેરો, ગામડાંઓ, અને
કસબાઓમાં હામે હામ ચાહદેવીના ઉપાસકોએ ચાહદેવીનાં મંદિરો (હોટેલો) કહાડ્યાં
જ્યાં સવારનો પહોર થતાંજ ચાહદેવીના સેવકો આવીને પ્રસાદ લેવા લાગ્યા. અને જાણે
ચાહદેવી જગન્નાથજી મહારાજની સગી જ્ઞેન નહિ હોય ! તેમ ચાહદેવીના મંદિરમાં પણ
જગન્નાથજીની માદક જાતિભેદ છેજ નહિ. પરંતુ ચાહદેવી તો જગન્નાથજી કરતાં પણ
આગળ વધી ગઇ છે. કારણ જગન્નાથમાં કંઈ કાળી, દુબળા, ટેડીયા, નાપકા આદિ જતા
નથી, પણ ચાહદેવીને મંદિરે તો તે પણ જાય છે. જેથી સાખીત થાય છે કે જગન્નાથજી કરતાં
ચાહદેવીનો પરતો તો વધારે; કારણ તેણે હલકીવર્ણ ઉપર પણ પુરી આસ્તા બેસાડી છે.
જેથી તેઓ પણ ખરા ભક્ત બન્યા છે, અને બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રી, વૈશ્ય આદિની માદક તેઓ
પણ દરેકજ ચાહદેવીને મંદિરે જઈ એકજ પ્યાલામાં પ્રસાદ લે છે. તે પ્યાલાઓ પણ
કંઈ આપણા દેશી કુંભારના બનાવેલા કાળાં મેસ જેવા કે રાતા ઠીકરા જેવા નથી, પણ
ચીન, જપાન, આદિ વિદેશી કુંભારોને હાથે ત્યાંની પવિત્ર મટ્ટીના અને ખાસા ચકચકતા
સંકેત ચંદની જેવા હોય છે. જેથી તેને એક ડોલમાં ભરી મુકેલા પાણીમાં બોળી કહાડ્યું
કે તે શુદ્ધ થઇ જાય છે. પછી તે દુબળાનું પીધેલું હોય કે હજમનું પીધેલું હોય, પણ
પેલા કંડાના કે ડોલના પાણીમાં બોળાયું કે પછી તેમાં બ્રાહ્મણને કે વાણીયાને પીવામાં
બાધ નહિ. એવો જાણે ઠીકજ છે પણ ચાહદેવીને મંદિરે કંઈ એકલું ઉતું પાણીજ
પ્રસાદ તરીકે વપરાતું નથી, પણ ત્યાં તો વિચાયતી રોટલા (ખીચડી) પણ સાથે હોય છે,
અને ચાહદેવીને તેની સાથે સગાં ભાઈ જ્ઞેનનો કહો કે પછી ધણી ધણીવાણીનો કહો
પણ એવોજ નિકટનો સંબંધ છે. જેથી ચાહદેવીના ઉપાસકો એ બંનેનો સાથે પ્રસાદ

લે છે. પછી તેમાં ઘણા લોકો કહે છે તેમ, 'એહું' શું થયું? એ તો એ મંદિરના દુશ્મનોની ખોટી ગપ! શું ખટાકા, પુરી, બજ્યાં, પાંતરાં, ઢોકળાં, જલેખી, એ તો તબ્બુ તાબ્બુ ને સ્વર્ગે જઈ આવ્યું, એમાં એહું શું થયું, તે કોઈ શાસ્ત્રમાંથી ખતાવી આપશે? પણ તે શાસ્ત્ર કંઈ જુનાં પુરાણાં કાટ્યાં કુટ્યાં નહિ હો! કારણ તેમાં તો બ્રાહ્મણોએ ભાંગ પીને જેમ આવ્યું તેમ ઠોકી ખેસાડ્યું છે. તેવા શાસ્ત્રને અમે માનીએ એમ નથી. અમે તો અમારા ચાહદેવીના પુરાણમાં જે લખ્યું હોય તેજ માનીએ, કારણ અમે કંઈ હવે ધરડાંવરડાંની માફક જુના ખખ વિચારના રહ્યા નથી. અમે તો હાલના સુધારાના ચુસ્ત દિમાયતી છીએ, અને સવારે ચાહ, મધ્યાને ચાહ, સાયંકાળે ચાહ, આવી રીતે સનાતન ધર્મની આજ્ઞા મુજબ ત્રિકાળ, ચાહની ઉપાસના કરીએ છીએ જેથી એ અમારો ધર્મ અમે કદી છોડવાના નથી. આહાહાહા! શું ચાહદેવીનું પ્રબળ દેશમાં વધી પડ્યું છે, અને તેણે આખા દેશના આચાર વિચારને આજુ ઉપર મુકાવી દીધો છે. અરે! આચાર તો ઘેર ગયો, પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રની રીતિથી જોતાં પણ દેશમાં ચાહે ઘણી મોટી ખરાબી કરી છે. કારણ ચાહતું સેવન કરનારા મોટે ભાગે અગ્નિમંદની પીડા ભોગવે છે, એટલુંજ નહિ પણ હોટેલોમાં હંજરો માણસના પીધેલા વાસણમાં ચાહ પીવાથી એકતો રોગ ખીજને ચડે છે, અને તેથી સેંકડો માણસો રોગી થઈને પથારીવશ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણી વખતે એવી દશામાં માણસનું મોત પણ નીપજે છે. આપણી માયાળુ સરકાર એવી રોગથી બચવાને આપણા લોકોને ઘણી સારી શીખામણો આપે છે, અને ક્ષય રોગને માટે તેમજ રક્તપિત્તીઆઓ માટે અલાયદાં આશ્રમસ્થાનો ખોલીને ચેતવણી આપે છે કે આવા દર્દીઓથી હંમેશા દૂર રહેવું. અને એવાઓના સમાગમમાં આવવું નહિ. પરંતુ આપણે તે વાત ધ્યાન ઉપર દેતા નથી, જેથી દુઃખી થઈએ છીએ. આવી રીતે એવી રોગની વાત કે શોષ આ નવા જમાનામાં થઈ છે. એમ નથી પરંતુ આપણા ઋષિમુનિઓ અને આયુર્વેદગ્રંથોએ એ બાબતમાં પુષ્કળ લંકા આપ્યું છે. અને ગમે તે રોગથી વા કારણથી જો કોઈ મનુષ્યનું મોત નીપજે તો તેનું સૂતક પાળવાનો રિવાજ આપણાં સનાતન સાત્ર મુજબ આદિ અનાદિથી ચાલ્યો આવે છે. તે જોતાં આપણને ખાતરી થાય છે કે આપણા પૂર્વજો એવી રોગોના સંબંધમાં સંપૂર્ણ રીતે માહિતગાર હતા, એટલુંજ નહિ પણ તેઓએ તો આગળ વધીને એટલે સુધી કર્યું છે કે ગમે તો એવી રોગથી મૃત્યુ થયું હોય કે પછી ખીજ અન્ય રોગથી થયું હોય, પણ મૃત્યુ પામનારાનાં સર્ગા સંબંધીઓ કે જોઓને તેના સહવાસમાં રહેવું પડેલું હોય, તે સંબંધોને દશ, બાર અને સોળ દિવસ પર્વતનું સૂતક પાળવાનો રિવાજ છે. આનું બાબતમાં જેમ જેમ આપણે ઉંડા ઉતરીને વિચાર કરીશું તેમ આપણા ધર્મમાં અને આયુર્વેદમાં આચાર સંબંધી ઉંડું જ્ઞાન અને તત્ત્વવિદ્યા કેવાં મહાન છે તેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન થાય છે.

આવી રીતે મનુષ્ય પ્રાણીનું આરોગ્ય સાચવવાને માટે આપણા પૂર્વજોએ આરોગ્યના નિયમોનું સંમીલન ધર્મશાસ્ત્ર સાથે કરી મુક્યું છે. જેથી લોકો તે ધર્મભાવનાને લઈને પણ તે નિયમોનું યથોચીત પાલન કરે. દાખલા તરીકે પંદર પંદર દિવસે આરોગ્ય મનુષ્યે પણ લંધન કરવી, જેથી ઉદરમાંનો વિકાર નાશ પામે; એ નિયમનું પાલન યથોચીત થાય એટલા માટે દર પંદર દિવસે આવતી એકાદશીને દિવસે ઉપવાસ કરવાનું ધર્મશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે. આવી રીતે ઘણા નિયમો વૈદ્યકશાસ્ત્રના છે. તેને ધર્મમાં ગણીને પાળવામાં આવે છે, પરંતુ તેના મૂળ હેતુઓનું ગાંભીર્ય લોકોના જાણવામાં હોતું નથી, જેથી તેઓ તેની ખરી ખૂબી

નણી શકતા નથી તેથી ધણીવાર ગુણને બદલે અવગુણ થાય છે. કારણ એકાદથીને દિવસે લંઘન કરવી જોઈએ તેને બદલે લોકો બરફી પેડા, માવો, મલાઈ વગેરે જડ પદાર્થો પેટ ભરીને ખાય છે. જેથી ઉલટું ખીન્ને દિવસે અછર્ણ થઈ તખીયત બગડે છે. આવી રીતે ખરી વાત અધારામાં રહેવાથી અને લોકો અવળે રસ્તે દોરવાઈ ગયાથી આજ કાલ લોકો આચારબદ્ધ થયા છે, અને જે લોકો આચાર કંઈક અંશે પાળે છે તેઓ અવળે રસ્તે દોરવાઈ ગયા છે. પરંતુ જેઓ ખીલકુલ આચારબદ્ધ થઈ ગયા છે તેના કરતાં જેઓ ગમે તે પ્રકારે થોડો ધણો પણ આચાર પાળે છે તેઓ સો દરજ્જે સારા ગણાય.

આજકાલ આચાર છોડવાથી દેશમાં પ્લેગ, કોલેરા, ક્ષય, આદિ મોટા ભયંકર રોગો પ્રસરી રહ્યા છે, એટલુંજ નહિ પણ ન્યાં જોઈશું ત્યાં હીનચીર્યતા, વીર્યનાશ, નાભરદી વગેરે શુક્રદોષના રોગો દેશના મોટા ભાગમાં દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિ પામતા જાય છે. તેનાં કારણોમાં એક મોટું કારણ એ પણ છે કે આજકાલનો નવો વર્ગ અર્થાત્ હાલની ઉધ-રતી પ્રજા, કે જેના ઉપર દેશના ભવિષ્યનો મુખ્ય આધાર લટકી રહ્યો છે, તે વર્ગમાંથી ઘણોજ મોટો ભાગ ખીલકુલ નાસ્તિક, અને હાલની ખોટી દેશનમાં ફસાઈ ગયેલા, આચાર વિચારને તિલાંજલી આપી દિવસમાં જેમ વધારે વખત ચાલના પ્યાલા પીવાય તેમાંજ મોજશોખ માણનારા, અને બીડીઓના ભારે ભારા ફુકવામાં મોગાઈ સમજનારા, વગર કારણે સોડા, લીમ્બુ, રાસ્પેરી, આપ્રસક્રીમ, સરખત વગેરે ઠંડાં અને જંકફૂડને હોલવી નાંખે એવાં પીણાં વગર ઝડપી પીવામાં પૈસા ખર્ચવાનું સાર્થક સમજનારા, રાત્રે નાટકોમાં ઉપસા ઉપરી ઉત્તમગરા કરી નાટકો જોવાનો શોખ રાખનારા, વગેરેને ઉપરના ભયંકર રોગો લાગુ પડે છે; જેથી તેઓ ખરી જીવાનીમાં અશક્ત અને ઘરડા ખખ જેવા નિસ્તેજ થઈ જાય છે. અને એવાજ રોગોમાં પથારીવશ થઈ આખરે ટુંટી ઉમ્મરમાં મૃત્યુને વશ થાય છે. આ ધણુંજ દીલગીરી ભરેલું અને દેશની નવી આશામાં પાછળ હટવા જેવું છે. આ લેખ લખીને મારે દોઈનું દીલ દુખાવવાનું કારણ નથી, પરંતુ આજ કાલના જમાનામાં ન્યાં જોઈશું ત્યાં ઉપર મુજબનાં કૃત્યોમાં મોટો ભાગ જમાઈ પડેલો છે, જેથી દેશમાં ન્યાં જોઈએ ત્યાં રોગ, રોગ ને રોગ બાપી રહ્યો છે; તેમાંથી મુક્ત થવાને ખાતર જે આપણા ઋષિમુનિઓના કરેલા નિયમોનું વર્તન ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે ચાલવાની રીત આપણા ઘરોમાં દાખલ કરી આપણાં કુમળાં જાળકોના ધ્યાન ઉપર પવિત્ર આચાર વિચારની છાપ પાડીશું તોજ બલિષ્ઠની પ્રજા તેનું અનુકરણ કરીને ખરા સુધારાના શિખર ઉપર ચડી આરોગ્યના નિયમોનું યથોચીત પાલન કરતી થશે, ત્યારેજ તે દીર્ઘાયુ થઈ આ દુનીયામાં જન્મ્યાનું સાર્થક કરી દેશને ઉચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચાડવામાં અને પોતાના દેશી બધુઓના મુખ દુઃખમાં સહાયતા આપવાની પોતાની પવિત્ર દરજ્જા સમજતા થશે, અને ત્યારેજ તે જગન્નિયંતા પ્રજા મ્હેર કરીને દેશમાંથી રોગના સમુદનો નાશ કરી દુનિયાનાં તમામ મનુષ્યો સાથે ઐક્ય કરવાની મહાશક્તિ આપશે. એટલુંજ નહિ પણ રાજ્ય તરફ હમેશાં વશદારી ભરેલું વર્તન રાખી ધ્રુવ તરફ પૂર્ણ આસ્તાવાન બની આચાર વિચાર તરફ લક્ષ આપી વર્તશે.



દેશી દવાઓ અને ઝંડુ ફાર્માક્યુટીકલ વર્કસ.

(લેખક:-તાંત્રી,)

આપણી દેશી દવાઓ ઉપરથી દિનપ્રતિદિન લોકોની શ્રદ્ધા ક્રમી થવાથી પરદેશી દવાઓનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં, ગામડામાં ને શહેરોમાં કામે લાગ્યો છે, પરંતુ એ વિદેશી દવાઓ વાપરનારને કયુલ કરવું પડશે કે આપણી લીલી અને તાજી વનસ્પતિ દવાઓના ઉપયોગથી રોગીઓ જેટલી ત્વરાથી મુક્ત થતા તેટલી ત્વરાથી વિદેશી દવાઓથી મુક્ત થતા નથી; એટલું જ નહિ પણ આવી વનસ્પતિ દ્વારા શરીરમાંના કુપિત મળો પણ મળો-ત્સર્ગક ઇન્દ્રિયો દ્વારા બહાર નીકળવાથી દરદીઓ દીર્ઘ કાળ સુધી આરોગ્ય ભોગવતા તે લાભ પણ પ્રબળ વર્ગને મળતો નથી. કહેવતમાં કહ્યું છે કે “કુકડીનું મુંવાળું કદી મટે જ નહિ.” વિદેશમાંથી આવતી દવાઓમાં આવતાં હંજીરણ વિષેને લીધે રોગ તાત્કાલિક દબાયલો જણાય, પરંતુ તે ડોઝનો અમલ ઉતરતો ફરી હતી તેની વેદના શરૂ થાય છે. અગર તો થોડો વખત શાન્ત થાય છે. દાખલા તરીકે એક રોગ માટે આપણે વિચાર કરીએ. કોઈ માણસને તાવ આવે કે તેજ વખતે તાવ ક્યારે ઉતરી જાય અથવા એવા કયા હોંશિયાર વૈદ્ય ડૉક્ટરની દવા લઈ કે તુરત તાવ ઉતારી દે અને ફરી ન આવવા દે. એવા વિચારથી તે એક ડૉક્ટરને ત્યાં કે વૈદ્યને ત્યાં જાય છે. તેવા દરદીને વૈદ્ય કે ડૉક્ટર હકીકત પૂછી લે છે. જો તાવ ન ઉતર્યો હોય તો એન્ડીફીન, એન્ડીપાયરીન, ફેરીનાંસીટીમ જેવી દવાઓ તેને પરસેવો લાવવા આપે છે. જ્યાં હાર્ટને ડીપ્રેશન થઈ નાડીનો વેગ નરમ પડે છે અને પરસેવો આવી શરીર ટાકુ પડવાથી રોગી આનંદ માને છે કે દવાં તો ઉત્તમ કે થોડાજ વખતમાં તાવ ઉતર્યો. જ્યાં પરસેવો આવી શરીર ટાકુ પડે કે ડૉક્ટર કે વૈદ્યની સલાહ સુજળ તુરતજ રોગી કિવનીનતો ડોઝ તાવ ન આવે તે માટે ઉપરા ઉપરી લેવા માટે છે. જો કે તાવ શરીરમાંથી નીકળેલો હોતો નથી તોપણ દરદી તો એમજ માને છે કે માફ શરીર તાવ રહીત છે. આ પ્રમાણે જળાત્મક અટકાવતાં તાવ રોકાતો નથી અને ફરી ચડે છે. એટલે ફરી પણ એજ પ્રકારની સારવાર ચાલુ થાય છે. આ પ્રમાણે તાવને મટાડવા માટે દિવસના દિવસ વ્યતિત થાય છે પણ તાવ મૂળ મુકી જતો નથી. ઉલટું તાવનું રૂપ બદલાઈ જઈ તે તાવ શુભ્ર જવરનું રૂપ ધારણ કરે છે, અને શરીરમાં સંચય થએલા વિનતીય દ્રવ્યોને લીધે કાષ્ઠ, સંઘ્રહણી કે અતિસાર જેવા ભયંકર રોગો પેદા થાય છે. અમે ધણી વાર લખી ચુક્યા છીએ અને ફરી પણ લખીએ છીએ કે શરીરમાં એકત્ર થએલા વિનતીય દ્રવ્યોનું કહોવાણું (એન્ડોસન) એજ આપણા રક્તની ગરમીમાં વધારો કરે છે તેથી લોહી ઉકળીને શરીરની અંત ગરમી વધે છે. તેનેજ આપણે તાવ નામથી ઓળખીએ છીએ. આવા વિષમય પદાર્થને કાઢી નાંખવાનું કુદરતનું જ પ્રયત્ન તેનેજ આપણે તાવ નામના રોગના રાજ તરીકે ઓળખીએ છીએ. એટલે કુદરતના નિયમનો વિચાર કરીશું તો તાવ એ આપણો શત્રુ નથી પણ હિતેશ્વ-મિત્ર છે. આ પ્રમાણે તાવને વારંવાર દાખી દેવાથી હિતને બદલે આપણું અકિતજ થાય છે. આપણા પુર્વજો તો આ વાત સારી રીતે જાણતા હતા ને તાવ જેવા માની લીધેલા રોગની સારવાર કુદરતના કાયદાને અનુસરીતેજ કરતા હતા. તેનું જરા ફુંકે વર્ણન આપું છું—

જોરખંધ આવેલા તાવ માટે સાત દિવસ, વાતજ્વર માટે સાત દિવસ, પિત્તજ્વર માટે દસ દિવસ અને કફજ્વર માટે બાર દિવસની મર્યાદા કરાવી તે મર્યાદા પુરી થયા પછી જ્વરના ઉપાય કરવા શાસ્ત્રકારોએ લખેલું છે. તેમ છતાં એ મર્યાદા દરમ્યાન ઉપાય કરવાની જરૂર હોય તો આમખાયક (કુપિત મળને પકવ કરવા માટે) કંવાથ બતાવેલા છે.

એ આમને પકવ કર્યા પછી તેને ચરીરમાંથી કાઢી નાંખવાના કંવાથાદિ ઉપાય બતાવેલા છે એટલુંજ નહિ પણ નાસાદિ ક્રિયાઓ પણ બતાવી છે. આ પ્રમાણે ઉપચારો કરવાથી શરીર નિરામય થતું અને ફરી શરીરમાં તેનાં દ્રવ્યો જ્યાં સુધી સંચિત ન થાય ત્યાં સુધી પૂર્વેની પ્રજ્વળ આરોગ્ય, બળ અને સુખનો અનુભવ કરતી હતી. પરંતુ હાલમાં પરદેશથી તૈયાર થઈ આવતી દવાઓએ આપણી મહેનત ઓછી કરી છે અને આપણે શાસ્ત્રાભ્યાસ છોડી દીધો છે તેથી દરેક ડોક્ટર કે દેશી વૈદ્યનું દવાખાનું જોઈ તપાસ કરશો તો તમને જાગ્યેજ તેમનું દવાખાનું વિદેશી દવાઓ વિનાનું મળી પડશે.

આપણું શરીર ઔરોગિક (સેન્દ્રિય) વનસ્પતિનાં તત્ત્વોથી બનેલું છે. તેથી સેન્દ્રિય રસમય વનસ્પતિના ઉપાયો આપણા શરીર ઉપર જેવી અસર કરે તેથી ઇનિ ઔરોગિક (નિરેન્દ્રિય) પદાર્થ કરે નહિ એ ઉલ્ક છે.

આપણા વૈદ્યરાજો, હકીમો અને કેટલેક પ્રસંગે ડોક્ટરો પણ એમ કહે છે કે બાઈ દુનિયામાંથી રસકસ ગયો છે, અને શાસ્ત્રમાં તો એક એક દવા માટે હદ કરતાં જાહેર ગપગોળા મારેલા છે. હું કબુલ કરીશ કે પોતાની બાપાને કર્ણપ્રિય કરવા દરેક દવાના શ્લોકમાં કંઈ અકલંક વાપરેલો હશે, પરંતુ તેથી તેમાં કંઈજ ખાલ નથી એમ જાણી તેનો ત્યાગ કરવાનો નથી. શાસ્ત્રમાં કહ્યા પ્રમાણે દવાઓ શા માટે ગુણુ આવતી નથી તેનો વિચાર તેઓ જાગ્યેજ કરતા હશે. સો દોઢસો વનસ્પતિઓ લખનાર વૈદ્યરાજ તો મોટા ધન્યન્તરિ જેવા ગણાતા હશે. ઉકાળા ગુટિકાઓ કે અવલેહ માટેની દવાઓનાં પ્રીરક્ષીપ્રાન વૈદ્યરાજો દરદીને લખી આપી તેવી દવાઓ ગાંધીને ત્યાંથી કે દવા વેચનારને ત્યાંથી મંગાવે છે. દવા વેચનાર કે ગાંધી તે વનસ્પતિને ઝાળખતા ન હોવાથી અગર ધરાઈ જાય માટે ગમે તે જાતની વનસ્પતિ આપે છે. વૈદ્યરાજને રોગી તે બતાવવા આને ત્યારે વૈદ્યરાજ પોતે પણ તેને ઝાળખતા ન હોય તેથી ના કહે તો આખર જાય માટે “મીનાના ચાંદે ચાંદે” ની માફક હાથ હા કહે છે. કદાપિ દવાઓ ખરી આપે છે તો પાંચ સાત કે દસ વર્ષની જુની હોય છે તેથી પણ ધારેલો ગુણુ આવતો નથી; તેથી “પાડાનો દોષ ને પખાલીને ડામ” એવું થાય છે અને શાસ્ત્રને માથે દોષ મુકાય છે. પાંચક વર્ષ જોશે કે ક્યા ગાંધી કે દવાના વેપારી બાર માસે વનસ્પતિ દવાનો પોતાનો રોક ખાલી કરી વેચી દઈ નવી ઔષધિઓ રાખે છે? વળી દરેક વનસ્પતિ કારતક માગનાર માસમાં રસથી ભરપૂર હોય તેવી વખતે પવિત્ર સ્થળથી શાસ્ત્રમાં કહ્યા મુજબ યથાવિધિ આમંત્રણ આપી પૂજન કરી કયો વૈદ્ય લાવે છે? જ્યારે તે રીત છોડી દીધી છે ત્યારે ઔષધિ ઉપર શાનો દોષ મુકો છો? ગર્ભપ્રસવથી કષ્ટાતી સ્ત્રીની કેટે અમુક વનસ્પતિ યથાવિધિ લાવી બાંધી હોય તો સીધ પ્રસૂતિ થાય છે એ વાત કોની અજાણી છે? અમુક પાન હાથે બાંધવાથી કે વનસ્પતિનું દંતલ કરવાથી એકંતરા ને ચોથીઆ તાવ જાય છે એ ઘણી વખત અનુભવેલું છે. માટે જ્યાં સુધી વૈદ્યરાજો તાજ અને ખરી વનસ્પતિનો ઉપયોગ યથાશાસ્ત્ર નહિ કરે ત્યાં સુધી તેમની શ્રદ્ધા દેશી દવાઓ અને આપણા વૈદ્યશાસ્ત્ર ઉપર બેસવાની નથી.

“એ મહીના લગ ચૂંચેનો ગુણુ રહે, ગુટિકા સુવર્ણ રહે;

તેમજ પાકવલેલ માસ દસ બે સુધી રહે સૌ કહે.” ૧

આપણા આર્યવેદની પડતી દશાં જોઈ સંપ્રતિકાળમાં ધનન્તરિ સરખા પરાક્રમી જંદુ ભદ્રજી જેવા મહાન વૈદ્યરાજના દીર્ઘકાળના અનુભવમાં આવેલી અસરકારક અને શાસ્ત્રોક્ત દવાઓ બનાવવાનું કારખાતું મુંબઈમાં એલ્ફીન્સ્ટન રોડ ઉપર જંદુ ફાર્માસ્યુટીકલ વંકર્સ એ નામથી કાઢેલું છે. આ કંપનીમાં તૈયાર થતી દવાઓ તાજ અને ખરી વનસ્પતિથી યથા-શાસ્ત્ર બને છે એટલુંજ નહિ પણ તે કયા શાસ્ત્રના કયા સ્ત્રોતના આધારે બનાવી છે તે પણ તેમના સૂચિપત્રમાં બતાવેલું હોય છે.

અમે આ કંપનીમાંથી બનતી દવાઓ યથાશાસ્ત્ર બને છે કે નહિ અને કવાર્થાદિમાં તાજ વનસ્પતિ હોય છે કે નહિ તે જોવા માટે અમારી સારવારમાં આવતા દરદી કે જેઓ પોતાના રોગને આધિધારા સારા કરવા ઇચ્છા રાખતા હોય તેમની પાસે મંગાવી અનુ-ભવ કરેલો છે, અને અમને લખવાને આનંદ થાય છે કે દવાઓનાં ખોટાં બજારમાં ફેંકનાર લેભાગુ વૈદ્યાની જાહેરાતોની વાકાળમાં ન ફસાતાં રોગીઓએ જંદુ ફાર્મસી જેવી ફાર્મસી-માંથી દવાઓ મંગાવી વાપરવી જોઈએ. કદાચ કેટલાક કારણથી દરદીનો રોગ વખતે નહિ મટે તોપણ એટલી તો ખત્રી છે કે લેભાગુ વૈદ્યની દવાઓથી જે તુકશાન થાય છે તેવું તુકશાન શાસ્ત્રોક્ત દવાઓથી થશે નહિ, અને દરદીઓનાં જાનની અને પૈસાની ખુવારી પણ થશે નહિ. જુગતરામભાઈ જેવા ઉત્સાહી પુરૂષે દેશી વૈદ્યકતો ઉધાર કરવા જે પગલું ભર્યું છે તેને માટે અમે તેમને ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

પ્રાચીન અને અર્વાચીન વૈદ્યકશાસ્ત્ર.

(લેખક-તંત્રી.)

હાલમાં આપણા દેશમાં વૈદ્યકશાસ્ત્ર સંબંધી પણ હામે હામ હીલચાલ આવી રહી છે. સદ્ગત આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી રાસ્ત્રીપદે એમણે “વૈદ્ય સમ્મેલન” ભરવાની શરૂઆત પ્રથમ કરી હતી, અને તે પાંચે એવા સંજોગમાં નાંખ્યો હતો કે સમ્મેલનનું કામ દિનપ્રતિદિન સંગીન થતું જાય છે.

વૈદ્ય સમ્મેલનની શરૂઆત જો કે મુંબઈ ધ્વાજામાંથી થઈ હતી પરંતુ રાસ્ત્રીપદેનાં મરણ પછી આ સંબંધીની હીલચાલનું કામ સિધિલ થયું હતું. પણ ઉત્તર હિન્દુસ્થાનના કેટલાક ઉત્સાહી વીર નરોએ આ કામની મહત્તાની કદર કરી દર સાલ સમ્મેલન ભરવાનું કામ શરૂ રાખેલું છે.

સદ્ગત શંકર દાજી રાસ્ત્રીપદે ઉપર એવો એક આલેખ મુકવામાં આવે છે કે તેમણે વૈદ્ય પદ્ધિઓની લઢાણી કરી હતી. પરંતુ અમારે દીલગીરી સાથે જણાવવું પડે છે કે ગત વર્ષે મથુરા મુકામે ભરાયલા સમ્મેલનમાં પણ તેવી પદ્ધિઓ હાજર અને ગેરહાજર વૈદ્ય-રાજોને આપવામાં આવી હતી. સમ્મેલનમાં મુખ્યાબંધ વિદ્વાન વૈદ્યરાજો હાજર હતાં પરંતુ તેમની વિદ્વાની કદર થએલી હોય એમ અમને જણાતું નહોતું અને પદ્ધિપ્રદાન

યતી વખતે અને તે પછી પણ આ વાત અમે ધણુ સહગૃહસ્થોના મુખે સાંભળી હતી, અને તેઓ નારાજ પણ થયા હતા.

આવું પદ્ધિપ્રદાન કોને કરવું? એ સંબંધી કાંઈ ધોરણ રાખી થયું હોત તો અમારે કંઈ. કહેવા સરખું નહોતું પરંતુ તે ધોરણને જ્યારે બાળુ ઉપર મુકી ગત સમ્મેલનમાં પદ્ધિપ્રદાન થયું છે ત્યારે સદ્ગત શંકર દાદા શાસ્ત્રીપદે ઉપર દોષ મુકવા જેવું કંઈજ કારણ નથી.

આપણા આયુર્વેદના અંથો સેકેડો વર્ષ પર લખાયેલા છે. દેશ, કાળ, મનુષ્ય શરીરનો બાંધો, આપણી રહેણીકરણી, ખાનપાન ને આપણા પોષાકમાં પણ આમ જમીન જેટલો ફેરફાર થઈ ગયો છે. જીવો ઇન્દ્રિય બળ વધ્યું છે. ખાનપાન અને પહેરવેશમાં ફેરફાર બાંધ અને નાણુકાષ ધુસી ગયાં છે. આવા સંજોગમાં તીષ્ઠા, તુરા, કડવા, ખેસ્વાદના આપણા કાદા, અવસેહ, આસવ, અર્કો અને ગોળીઓ ઉપર પ્રજા વર્ગની પ્રીતિ રહે એ સંભવિત લાગતું નથી અને અને છે પણ તેમજ. દવા લેનારને દવાઓ ખેસ્વાદ ન લાગે તેને માટે ધણુ સુધારા થયા છે ને 'આય છે. ગોળીઓ ઉપર શુગર ક્રાઈડિંગ (ખાંડના પડ) કરે છે. અથવા કેપ્સ્યુલમાં મુકી ગળાવવાથી તેનો બીજકુલ સ્વાદ આવતા નથી. આથી આગળ હોમોપોથીની દવાઓ સ્વાદ રહીત અને પાણીમાં મેળવી પીવામાં આવે છે. વળી બાયોકેમિકાના બાર કારોને શુગર ઓક્સીડેશનમાં મુકી ગોળી બનાવી આવવામાં આવે છે. જે દવા "બાધિ હજાર પણ ઔષધ બાર"ના નામથી ઓળખાય છે. વળી હાલમાં નેચરોપથી (કુદરતી રોગોપચાર) વિદ્યાની પણ અનેક શાખાઓ જેવી કે હોમોપોથી, વાઇબ્રાયો-પથી, ટ્રેફોથેરાપી, ફોરોથેરાપી, ક્રોમોથેરાપી, હાઇડ્રોથેરાપી, ઓરટીથેરાપી, હાઇડ્રોહોમોથેરાપી, અને 'મેસમેરિઝમ વગેરે અનેક રીતિઓથી રોગો મટાડાય છે. મેડીકલ સ્કુલો કે હોમોપેથીમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ માટે ચાર પાંચ વર્ષના અભ્યાસક્રમ રાખેલા છે. તેમાં એને-થેમી, શીજીઓલોજી, મીડીકાઈફરી, સરજરી, પેથોલોજી વગેરે વિષયો અભ્યાસક્રમનાં રાખેલા છે. સરજરી માટે પ્રત્યક્ષ વાટકાપતું કામ થાય છે. દવાના કંપાઉન્ડિંગનું કામ, પડીકાં વાળવાનું કામ, દવાનાં પ્રીસક્રિપ્શન લખી આપવાનું કામ પણ અભ્યાસ કરનારાને કરવું પડે છે. આ બધું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી વૈદ વિદ્યામાં પ્રસાર થયાની સજ્જ આસીસ્ટન્ટ સરજન કે, એમ. બી. બી. એમ.ની પદ્ધિઓ આપવામાં આવે છે. એમ છતાં સમ્મેલનમાં આપણે વૈદલુપણ, ચિકિત્સા ચૂકામણી, આયુર્વેદ પંચાનન, ધન્વન્તરિ કે વૈદરાત, એવી પદ્ધિઓ આયુર્વેદનાં પુસ્તકોનું માત્ર પોષ્ટીયા જ્ઞાન મેળવી પરીક્ષા આપનારને આપીશું તેની કિંમત કેટલી થશે તે વિચાર કરવા સરખું છે. આ તો "ગોળના દેવને ગોળના ગોળનું નૈવેદ્ય" કિંવા "ઘરના ભુવાને ઘરના જગરીયા" જેવું છે. અને આવી પદ્ધિઓથી વધારે લાભ થશે અગર પ્રજા વર્ગનું ધ્યાન આપણા વૈદરાતને તરફ ખેંચાશે એમ અમને લાગતું નથી.

"શુજરાતી પંચ" ના દીવાળીના ખાસ અંકમાં વૈદરાત અમૃતલાલ મુંદરજી પદ્ધિવાર ચોરવાડકર એમણે "અમારી કોઈ દરેર કરવું નથી" એ મથાળા નીચે એક વૈદરાતની વાત લખેલી છે તે ઉપયોગી દેવાથી અમે ઉત્તારીએ છીએ:— "એક વૈદ હતા તે શાંકુધરના યોગક પ્રયોગો પોતાના કોઈ સગા પાસેથી શીખ્યા હતા, અને દૈવયોગે યોગક કેમો તેમના હાથે સારા થયા હતા, એટલે તેમના મનમાં એમજ લાગી ગયું હતું કે

શરીરમાં એકાદ ઠંડા પદાર્થ પ્રવેશ કરતો હોય એમ લાગે છે. કારણ તે યંત્રના પોલસાય-
ઝરને (ધાતુના બનાવેલા રંગોલી સરખા ગોળાને) અતિશય ઠંડા પાણીમાં અગર બરફમાં
મુકવો પડે છે. અને તેજ ઠંડા પાણીમાં તાંબાના તારને પણ બોળવામાં આવે છે. આ
પ્રયોગ ચોખ્ખી અને ખુલ્લી હવામાં કરવામાં આવે છે. હવા વગરના રથાનમાં કરવાથી
લાભ થતો પથી. આ યંત્રની શોધ કરનાર કંપની આ યંત્રથી બધા રોગો મટે છે એમ
લખે છે. આ યંત્રનો ઉપયોગ શ્રીધર ભાઉશંક દાણે આકોડ વહાડ એમણે કરી જોયો છે તે
તે પોતાનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે લખે છે.

“ સર્વ વિદ્યાર કરતાં ઉપતાપમાં (Inflammations) તેનો સારો ઉપયોગ થાય
છે. અને તેનું કારણ અમારા મત પ્રમાણે તે યંત્રને ઠંડા પાણીમાં અગર બરફમાં રાખવાથી
જે ઠંડક મળે છે તે તાંબાના તાર દ્વારા નીકળતી પ્લેટમાં થઈ તે પ્લેટ શુદ્ધ રક્ત વાહિનીને
લાગેલી હોવાથી માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને તેથી સહજમાં ઇન્ફ્લેમેશન શાન્ત
થાય છે. લુક લાગેલો (Sunstroke) એવો એક કેસ ૧૦૦૫ ડિગ્રી તાપ છતાં ઓક્સિપ્લાથર
લગાડવાથી ત્રણ કલાકમાં ઉજ્જ્વલા શાન્ત થઈ હતી, અને રોગીને પણ શાંતિ મળી હતી.
આ ઉપરથી આપણા શાસ્ત્રમાં અગર ફીમાં કાંસાના અગર આંદીના પાત્રમાં અતિશય ઠંડું
પાણી ભરી તેનાથી લુક ઉતારવામાં આવે છે. એ વાતનું મને રમરણ થયું અને તે કાંસાના
પાત્રનો ઓક્સિપ્લાથર પ્રમાણે ઉપયોગ થશે એમ લાગ્યાથી તાવ આવેલા રોગી ઉપર ઉપ-
યોગ કરી જોયો. કાંસાના પાત્રમાં અતિશય ઠંડું પાણી ભરી દાહ થતા જ્વરમાં રોગીના
માથા અને છાતી વગેરે ભાગ ઉપર વાડી ફેરવવા માંડી અને પાણી ઉતું થતું જતું તેમ
ફેફકા દહાડી પીચું યાદું પાણી ઉમેરવામાં આવતું તેના યોગથી ત્રણ કલાકમાં તાવ ઉતરી
ગયો હતો અને શરીરને શાંતિ થતાં દરદી નિદ્રાવશ થયો હતો. તેને મેં બીજી કંઈ પણ
દવાની યોજના કરી નહોતી. તાવ સિવાય ઘતર વિદ્યાર ઇન્ફ્લેમેશન ઉપર પણ તેના ઉપ-
યોગ કર્યો હતો. એક દરદીને ઉજ્જ્વલીને ઉપદ્રવ સાથે છાતીમાં ને પેટમાં દાહ થતો હતો
તેના ઉપર પણ કાંસાના પાત્રનો ઉપયોગ કર્યાથી ઘણો ફાયદો થયો હતો. તે એવી રીતે કે
રોગીને અંગમાં આગ થતી હતી અને નિદ્રા આવતી નહોતી. તે આ ઉપાયથી શરીરમાં
થતી આગ શાંત થઈને નિદ્રા આવી હતી. પછી ઓક્સિપ્લાથર પ્રમાણે કાંસાની વાડી
પાણીમાં મુકીને તેને બે તાંબાના તાર બાંધીને તે તારના છેડા ઉપર નીકળતી પ્લેટ લગાડી
તેમાંનો એક છેડો રોગીના પગે અને બીજો રોગીના હાથે બાંધી તે ઉપર ફલાનક્લું કપડું
વોટ્યું અને ઓક્સિપ્લાથર પ્રમાણે ફાયદો થાય છે કે નહિ તે જોયું તો તેથી સમાધાનકારક
ફાયદો જણાયો નહિ પણ રોગીને પોતાના શરીરમાં કંઈ અંશ ઠંડક નામ છે એમ
જણાયું.” ઉપર પ્રમાણે પોતાનો અનુભવ લખે છે.

આ લેખના તંત્રીએ ઓક્સિપ્લાથર જેવું જ ઓક્સિપ્લોન નામનું યંત્ર યીકાગોથી
ઉપર પ્રમાણેની ભારે રકમ ખર્ચ કરી મંગાવ્યું છે. તેની બનાવટ પણ ઓક્સિપ્લાથર પ્રમાણે
જે છતાં ફેર માત્ર એટલો જ છે કે એ યંત્રના બન્ને બાજુના છેડા એકમેકને જોડેલા ન
છતાં જુદા જુદા રાખવામાં આવે છે. આ યંત્રને પણ ઉપર મુજબના વાપરવાનું છે. આ
યંત્ર આવ્યા પછી તેની શરીર ઉપર ફેવી અસર થાય છે તે જોવા સારું મેં પોતે એ
યંત્રની એક પ્લેટ હાથે ને એક પ્લેટ પગે બાંધી હતી. આ પ્રયોગ મેં સાંજના ૭ વાગેતાં

કર્ષો' હતો તે દિવસે રાતના આઠ વાગનાં હું એક મીઝલસમાં બેઠો હતો, ત્યાં મને એટલી બધી નિદ્રા આવવા લાગી કે તેને રોકવા હું અસમર્થ થયો. આંખ ઉપર પશુ અતિશય ભાર જણાતો હતો અને ઉંઘવાની ઈચ્છા થતી હતી. આ યંત્રના મદારા નાના ભાઈ ઉપયોગ કરે છે, અને તેઓને યએલા વ્યાધિથી રોગે નિદ્રામાં ખસેલ પડેલ્યતું. તે યંત્રનો ઉપયોગ કરે છે ત્યારે તેમને શાન્ત અને ગાઢ નિદ્રા આવે છે. તેમના વ્યાધિ ઉપર પશુ કેટલોક ફાયદો જણાવે છે, પરંતુ પુરેપુરો આરામ કે ફાયદો થવા પછી હું તે માટે લખીશ.

બંધુઓ ! આવા દોઢ રોર કે બરોર વજનના ધાતુનાં ગતિ વગરનાં યંત્રોની રૂ. ૧૫૦ જેટલી કિંમત પરદેશના શોધકો લઈ જાય છે, અને આપણે એક આયુર્વેદનેજ પકડી બેસી બીજી વિદ્યા તરફ ધ્યાન નહિ આપીએ તો “ ધાણીનો બગદ સો ગાઉ આવે તોપણ હામનો હામ ” એમ થશે. માટે હવે પશુ ધોર નિદ્રામાંથી ઉઠી વૈદકના નવીન શોધો કરવા તત્પર થાઓ.

છત્રેજ પેટ'ટ દવાઓની જાહેરાતોનું અનુકરણ કરી લાંબી લાંબી જાહેરાતો પ્રસિદ્ધ કરી દેશના લોકોને દગવાથી આયુર્વેદની ઉત્પત્તિ થશે નહિ.

અપરમાર.

(લેખક:—વૈદ જગદીશ્વર કાનજીભાઈ, ગોંડલ.)

‘અપરમાર વ્યાધિને શુન્નરાત્રીમાં વાધ, ફેફસ, અને છત્રેજમાં એપીલેપ્સી (Epilepsy) કહે છે. આ વ્યાધિનું ખાસ લક્ષણ એ છે કે બેશુદ્ધિની સાથે શરીરની ખેંચતાણ થાય છે. જો કે મગજ, તેનાં પડ, તથા ખોપરીનાં દરદ અને બીજાં કેટલાક વિષયે લીધે આંધળી થઈ આવે છે, પણ આ વ્યાધિ તો એકાએક થઈ આવે છે. અને દરદી બીજી રીતે કુખી સ્થિતિમાં હોય છે પણ પ્રમંથે પ્રસંગે લાંબી ટુંકી મુદતે દરદ દેખાવા કરે છે. આયુર્વેદીય નિદાનગ્રંથમાં અપરમારનાં સામાન્ય લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છે:—

તમઃ પ્રવેશસંરંભો દોષોદ્રેકહત સ્મૃતિઃ ।

અપસ્માર ઇતિજ્ઞેયો ગદોઘોરશ્વતુર્વિધઃ ॥

દરદીને અધારમાં ફસાયા જેવું ભામે છે. નેત્ર ઉંચે નીચે બધ બરેલી રીતે ફરે છે. જ્ઞાન નષ્ટ થાય છે. એવો અપરમાર તથા મૃગી નામથી ઓળખાતો વ્યાધિ ચાર પ્રકારનો છે. ૧ વાતજ, ૨ પૈતિક, ૩ કફજ અને ૪ ત્રિદોષજ.

અપરમાર વ્યાધિની પૂર્વ હૃદય શૂન્યતાસ્વેદો ધ્યાનં મૂર્છાં પ્રમૂઢતા । નિદ્રાનાશ્ચ તસ્મિંસ્તુ મવિવ્યતિ મવંત્યય । હૃદય કપે છે તથા શૂન્ય અને છે, રોગીને કંઈ સૂઝ પડતી નથી, પ્રસ્વેદ થાય છે, મૂર્છા થાય છે, ઘીરિઓ મોહિત થાય છે તથા પોતાનું કામ કરી શકતી નથી. નિદ્રાનો નાશ થાય છે વગેરે ચિન્હો પરથી સમજવું કે આ દરદીને અપરમારનો વ્યાધિ થવા સંભવ છે.

૧. વ્યાધિનો હૃદય થતાં જો વ્યાધિમાનનું શરીર ધ્રુજે, દાંત કકડે અગર બાજી જાય, મુખમાંથી શીણના કોચા ગમે, શ્વાસ ધુંટાય, રોગી લાલ તથા કૃષ્ણ વર્ણનાં ખરખરડાં

પ્રાણી નીરખે. ઉપરાંત આસમાની રંગનો કોઈ પુરુષ ધસી આવ્યાનું જાન રહે, તો વાતજન્ય અપરમાર થયે જાયું.

૨. રોગીનાં નેત્ર, મુખ, અંગ અને શીશુ પીળા રંગનાં થાય, પ્રાણીઓનાં સ્વરૂપ લાલ પીળાં લાગે, તૃષા લાગે, શરીરનો વર્ણ કૃષ્ણ બાસે, સૃષ્ટિનો રંગ અગ્નિમય દેખે, પીળા રંગનો પુરુષ ધસી આવતો દેખે, તો પિત્તજન્ય અપરમાર જાયું.

૩. ક્ષુદ્રજન્ય મૃગીમાં રોગીનાં નેત્ર, શીશુ તથા મુખનો રંગ શ્વેત હોય છે, શરીર શીતળ થાય છે, રોમાંચ ઉભાં થાય છે, પદ્મયોતું સ્વરૂપ શ્વેત લાગે છે; અને શ્વેત વર્ણનો પુરુષ ધસી આવ્યાનું જાન થાય છે.

૪. ઉપરના ત્રણે દોષો માંહેલા મિશ્રચિન્હ યુક્ત હોય તો તે ચિન્હ મિશ્રદ્વિદોષજન્ય અને બધાં ચિન્હો જણાય તો સન્નિપાતજન્ય વ્યાધિ સમજવો. જે લક્ષણોમાં વારંવાર કંપ છૂટવી, શરીરની ક્ષીણતા, નેત્રનાં બધાં ઉંચાં નીચાં અસ્થિર તથા ચોમેર દ્રવ્ય કરે તે વ્યાધિની અસાધ્યતા જાયું.

પશ્ચાદ્વાદશાદ્વાદશ માસાદ્વા કુપિતામલાઃ ।

અપરમારં પ્રકુર્વન્તિવેગં કિંચિદ્યોત્તરમ્ ॥

મળ તથા દોષના પ્રકોપ વડે પંદર, બાર તથા ત્રીશ દિવસે રોગીના મનમાં અપરમારની અસર થાય છે. શરૂઆત લાંબે અંતરે થાય છે. પાછળથી દોષની વૃદ્ધિ પ્રમાણે ધટતાં ધટતાં દિવસમાં એકથી વધારે વખત પણ થાય છે. પરંતુ સામાન્ય નિયમે પિત્તદોષ હોય તો પંદર, વાત હોય તો બાર અને ક્ષ્મ હોય તો ત્રીશ દિવસે થાય છે. અને તે દિવસોની અંદર અગર ઉપર પણ દોષોના બલાબલ પ્રમાણે ન્યૂનાધિકતા જણાય છે.

કારણ—આ વ્યાધિ થવાનાં કારણમાં ઉડે તપાસ કરીએ તો મગજનો કોઈ પણ પ્રકારનો દેખાતો તેમજ નહિ દેખાતો રોગ છે. પ્રથમ તો માનસિક કારણમાં મનની શીકર, દીક્ષમીરી, ખીક, ખેદ, અગર મગજની ઘણીજ ખેડ છે. શારીરિક કારણમાં મસ્તક પર પ્રહાર અગર ધક્કો, રક્તવિકાર, ઉપદંશ, સંધીવા, પ્રત્યાઘાત, ક્ષોભ, હસ્તદોષ, અતિશય સ્ત્રીસંગ, બાળકોમાં કૃમિ, દાંત આવવા, સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાન તથા બેપરીનાં દરદ, તથા મરનારની પાછળ ધણે ખેદ, કોઈને વારસામાં, દારૂ બહુ પીનારને તથા તેની પ્રજાને, ગર્ભવતીને કોઈ પણ બીકથી આ વ્યાધિ થાય છે. હિસ્ટીરીઆના વ્યાધિથી આ રોગ ધણે જુદો પડે છે. હિસ્ટીરીઆનો વ્યાધિ બહુ બયપ્રદ નથી. આ વ્યાધિમાં બય રહે છે.

હિસ્ટીરીઆ સ્ત્રીઓમાં મુખ્યત્વે જણાયું છે, પુરુષ વર્ગમાં ક્વચિત્ થાય છે. પણ આ વ્યાધિ પુરુષોમાં પણ સારી સંખ્યામાં થાય છે. પંદર વીસ વર્ષની યુવાવસ્થા પામેલી સ્ત્રી (લગ્ન રહિત તથા પરણેલીને પણ) ઓમાં, બાળ વિધવાઓમાં, પ્રભ નહિ થનારી સ્ત્રીઓમાં (ખેદથી), ધણે અંશે હિસ્ટીરીયા વૃદ્ધિ પામેલો જણાય છે પણ અપરમારમાં તેવું હોતું નથી. શ્રીમત વર્ગની સુખી સ્ત્રીઓમાં હિસ્ટીરીઆનો વ્યાધિ વિશેષ નજરે પડે છે. પણ મૃગીમાં તેવું કંઈ ખાસ કારણ હોતું નથી. હિસ્ટીરીઆ વ્યાધિ આયુર્વેદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે વાતવ્યાધિ પ્રકરણમાં, આક્ષેપક, (અંતરાયામ અને બાહ્યાયામ) અપતંત્રક અને અપતાનકને મળતો છે. અને તેની ચિકિત્સા પણ તે પ્રમાણે કરવાથી શરીર નિરામયતાને પામે છે. તેમના પણ મૃગીની પેઠે ચાર ભેદ હોય છે, જેમનું અત્ર વિવેચન કરવું અનુચિત છે.

અપસ્મારની ચિકિત્સા—વાધવાળા દરદીની સંભાળ રાખવી જરૂરની છે. જીભ દરડાઈ નય નહિ તેટલા સાર દાંત વચ્ચે દાંતણુ, બુચ વગેરે કંઠણુ વસ્તુ મેલવી. વજ્ર પહેચી દોષ તો હીલાં કરવાં, પવન નાંખવો. બહુજ નેરથી પકડવો નહિ. ખેંચતાણુ લંબાય તો મુખ પર શીતાદક છાંટવું. ગસ્તક તથા બરડા પર બરફ લગાડવો. ખેંચ બંધ થાય તો દરદીને સૂતા દેવો.

ઉપચાર કરતી વેળા-ઉપદ્રવ વગેરે દાંત કારણુનો દોષ મળી આવે તો તેના તપાસ કરી યોગ્ય ઉપચાર ચોજવા, યોગ્ય આહારવિહાર તથા કસરત આપવી, મન પરથી શ્રમ ઓછો કરવો, વિદ્યાર્થી અવસ્થા હોય તો અભ્યાસનો બોબો ઓછો કરવો, દારૂ વગેરે વ્યસન હોય તો તે છોડાવવાં, પાચનક્રિયા વધે, તથા દંત સાફ આવે તેવી ઔષધિ આપવી તથા તેનું સેવન કરાવવું. દરદીને પાણી તથા અગ્નિ નજદીક જતાં પહેલાં સૂચન કરવું.

બ્રાહ્મીધૃત, તથા કેશમાંડધૃત, ભૂતભૈરવરસ, (માન્દ્ર) વાતકલાંતક (રસરાજ) મહા પોગરાજ (શર્મીધર) વગેરે ઔષધો અપસ્માર વ્યાધિને ઘણાંજ હિતકર છે. શીલા-જીતનાં પ્રયોગો અપસ્માર પર સારી અસર કરે છે. પ્રભાણમાં સોમલ, તામ્ર તથા યૃગમદ વ્રાણી દવાઓ અપસ્માર તથા હોસ્તીરીઆમાં ઘણી અનુકારિક અસર કરે છે. અધ્વગધારીષ્ઠ પ્રાણુ તેની ખાસ દવા છે, અંગ્રેજી ચિકિત્સામાં-બ્રોમાઇડ ઑફ પોટાશીયમ પાંચથી દશ ગ્રેન દિવસમાં ત્રણ વખત આપવો, તેની સાથે આમોનીયા તથા સોડયમ બ્રોમાઇડ પણ અપાય છે, તે બન્ને કરતાં સ્ટ્રોનશીયમ બ્રોમાઇડ ઘણી સારી અસર કરે છે. ઉપરનાં ઔષધો લાંબો સમય આપવાં, પણ શુભકાં ખીલ વગેરે જણાય તો બંધ કરવાં. તેવું થયાને તેઓ “બ્રોમીઝમ” થયો માને છે. વખતે તેઓ બ્રોમાઇડની સાથે આયોડાઇડ ઑફ પોટાસ પણ આપે છે તેમજ ઓક્સાઇડ ઑફ ઝીંક દિવસમાં એક યા બે ગ્રેન બે ત્રણ વખત આપે છે. ખેલાડોના, કોના-યમ, વાલેરિયનેઇડ ઑફ ઝીંક, નાઇટ્રેટ ઑફ સીલ્વર અને નાઇટ્રાઇટ ઑફ આમાઇસ વગેરે ઔષધો વાધને માટે બતાવેલાં છે. બોમ્બીપર બ્લીસ્ટર, જ્વો મૂકવી, ડામ તથા ખીજ શસ્ત્ર-ક્રિયાઓ પણ પ્રયોગવશાત્ કરવી પડે છે.

ખીજ આયુર્વેદીય ચિકિત્સા નીચે પ્રમાણે છે—

તૈલેન લશુન સેવ્યઃ પયસા ચ શતાવરી ।

ત્રાક્ષીરસઞ્ચ મધુના સર્વોપસ્માર મેપજમ્ ॥ ૧ ॥

ચૂર્ણેઃ સિદ્ધાર્યકાદીનાં મશ્વિતૈ રચવા પિતૈઃ ।

ગોમૂત્રપિષ્ટૈઃ સર્વાંગ લેપૈઃ શાન્વત્પસ્મૃતિઃ ॥ ૨ ॥

મનોહ્વાતાદ્યૈ વિષ્ટા ચ શકૃત્ પારાવતસ્ય ચ ।

અંજનાદ્દંતપસ્મારમુન્માદં ચ વિશેષતઃ ॥ ૩ ॥

યઃસ્વાદેત્ ક્ષીરમક્ષાશી માક્ષીકેણ વચારજઃ ।

અપસ્મારં મહાધોરં ચિરોત્યં સજયેત્ ધ્રુવમ્ ॥ ૪ ॥

૧. તેલ સાથે લશણુનું સેવન કરવું. ૨ દૂધ સાથે શતાવરીના ચૂર્ણનું સેવન કરવું.
૩ બ્રાહ્મીના રસનું મધ સાથે મેવન કરવું. ૪ સર્જપાદિ ચૂર્ણ આવાથી તથા ગોમૂત્ર સાથે

તેને વાટી સર્વાંગ લેપ કર્યાથી અપસ્માર વ્યાધિ શાન્ત થાય છે. ૫ મનશીલ, ગીધની વિદ્યા અને પારેવા (ક્યુતર)ની ચરક તેની સળી કરી અંગન કરવાથી ઉન્માદ તેમજ અપસ્માર નાશ પામે છે. ૬ મધની સાથે તળના ચૂર્ણનું ચાટણ કરવાથી પથ્યમાં દૂધ ભાત રાખનારને લાંબા વખતનો અપસ્માર અને ઘોર વ્યાધિ હોય તો પણ શાન્ત થાય છે.

ઞ્યુપણં હિંગુલવળં વચાકટુ રોહિણી ।

શિરોપનક્ત માલનાં વીજ વીજં શ્વેતાશ્ચ સર્વપાઃ ॥

ગોમૂત્ર પિષ્ટરેતૈસ્તુ વર્તિર્નેત્રાંજને હિતા ॥

ઘાતુર્થક મપસ્માર મુન્માદં ચ નિયચ્છતિ । (કા. તં) ॥ ૭ ॥

કુખ્માળકફલોત્થેન રસેન પરિશોધિતં ।

અપસ્માર વિનાશાય યષ્ટિ મધુ પિબેઝ્યહં । (કા. તં) ॥ ૮ ॥

૭. સુંઠે, મરી, પીપર, હીંગ, સીંધવ, વજ, કકુ, સરસડાનાં ખીજ, કરજખીજ, સરસવનાં ખીજ, તે બધાને ગોમૂત્રમાં વાટી સળી બનાવી આંખોમાં અંગન કરવાથી ચોંધાઓ તોવ, વાઈ અને ગાંડપણ મટે છે.

૮. કોળાના રસની ભાવના આપેલા જીમ્બના ચૂર્ણનું કોળાના રસ સાથેજ સેવન રાખવાથી ત્રણ દિવસમાં સારી અસર જોવામાં આવે છે. તથા કોળાનો યાક બર્તોવી ખાવાથી પણ કાયદો આપે છે.

૯. વાતજન્ય અપસ્મારમાં બસ્તીકર્મ, પિત્તજન્યમાં વિરેચન અને શ્લેષ્મજન્યમાં વમન આદિ ક્રિયાઓ યોજવી જરૂરી છે.

૧૦. યાથોક્રમિક્ષ ટ્રીટમેન્ટ નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. નં. ૫ નો ક્ષાર (Kali Mur) આ આધિનું ખાસ ઔષધ સ્વચ્છું છે, જે ચિકિત્સાની અંદર ખીજાં ઔષધો ચાલતા હોય તેની સાથે તે પણ આપ્યા કરવું જરૂરું છે.

૨. નં. ૮ નો ક્ષાર (Magnasia Phos) તાણુ આંચકી આવતી વેળા ઉના પાણીમાં ચમચો ચમચો પાણી આપ્યા કરવું.

૩. દુરચારથી વ્યાધિનો ઉદ્ભવ થયો જણાય, શરીર દુર્બળ હોય તો નં. ૧ નો ક્ષાર (Calcaria Phos) અપાય છે.

૪. જો તાણુ ગત્રિએજ આવતી હોય અને પૂર્ણિમાની સંધિમાં આવતી હોય તો નં. ૮ ના ક્ષારને બદલે નંબર ૧૨ નો ક્ષાર (Silica Silicia) આપવાની તે શ્રાવની બવામણ છે.

૫. કૃમિથી ઉપદ્રવ થયો માલુમ પડે તો નં. ૧૦ નો ક્ષાર (Natram Phos) અસરકારક મનાયો છે.

ડૉ. શુસ્લર આ વ્યાધિ પર નંબર ૫-૯-૬૦-૬-૮ ને લક્ષણ મેળવી યોગ્ય નિર્દાન કરી વાપરવા અનુમતિ આપે છે.

થોડીક ટાઢા પહોરની રંગ બેરંગી વાતો.

હું કાઠરમાં પાસ થયો છું. ૧૩-૧૪ ઠેકણે દવાખાનાં કર્મી પણ તે તે લક્ષ્માં રોગના જતું માત્ર શાંત મૃત્યુને પામી જતાં કે શું, તેથી ત્યાં જાણે રોગનું નામ નહિ તે આરોગ્ય મિવાય બીજું કશું ન હોય તેમ મારે ત્યાં કોઈ દરદીન નહિ આવે. આથી હું દવાખાનામાં પ્રવેશી જાયા કરતો, જે પરથી માફ નામ ઠોકર પખાખાઉ પડ્યું. મને લાગ્યું કે આમ હવા ખાધે યોગી કે સાપનું પેટ ભરાતું હશે, પણ હું બેમાંથી એકે નથી માટે કાંઈ નવો ઉધમ ગોધી કાઢવો જોઈએ. તેથી મેં નીચે પ્રમાણે જાહેર ખમર આપી. “હિંદુસ્તાનના રસ્તામાં ધૂળ ખાહુ છે, અને લોકો યુક વગેરે મદો કચરો રસ્તામાં નાંખે છે. આ દેશમાં તાપ ખાહુ પેડે છે અને પવન પણ ખાહુ વાય છે. (જે કે મારે પવન સારૂ પંખો હરહંમેશ હાથે નાંખવો પડતો હતો.) દરેક ઝેરી, ચેપી, ઉડતા રોગના જતું ધૂળમાં હોય છે જે તાપ પડતાં સકાળને પવનમાં ઉડે છે તે ઉડે ઉડતાં ઉડતાં માણસોનાં નરકોમાં પેમી જાય છે. નાકમાંથી ફેફસાંમાં, ફેફસાંમાંથી પેટમાં, પેટમાંથી આંતરડાંમાં, અને આંતરડાંમાંથી લોહીમાં દાખલ થઈ જાય છે જેથી લોકો રોગી થઈને અમળ મરણને પામે છે. જ્યાંસુધી હિંદુસ્તાનની હવા, અથવા મ્યુનિસિપાલીટીના કારોબાર બેમાંથી એક નહિ બદલાય ત્યાંસુધી ધૂળની પીડા, બદી અને જોખમ રહેવાનુંજ. તેમાંથી ઉગરવાનો એકજ ઉપાય છે, અને તે એક માણસે રસ્તામાં એટલા ઉંચા ચાલવું કે જેથી ધૂળ તેમના નાકમાં ન પેસે. ઉડતી ધૂળની ઉંચામાં ઉંચી સપાટીથી પણ માણસે ઉંચા રહેવું એજ ઉપાય છે. નાક બંધ કરવાનો બીજો ઉપાય છે પણ તેથી મરી જવાની બીક રહે છે. માટે ઉંચા ચાલવુંજ વધારે સલામત છે. અહર ચાલવાનું કે છાપરા પર વાંદરા પેડે કુંદવાનું કે એવું અશક્ય છે, કે કહણ તે અમે કહેતા નથી. મેં ઉંચે ચાલવા માટે ૨૦ થી ૨૫ ફુટ ઉંચી એક જાતની પાવડી શોધી કાઢી છે, તેનાં સો ગ્રાહક થયેથી, તેમનાં નામ નોંધાવવામાં આવેથી તે તેની કિંમત રૂ. ૫૧) ભરી જવાથી, તેનું પેટ લેવામાં આવશે. આ પાવડીમાં એની ખૂણી કરી છે કે, તેથી જમીન પર દોડતાં કૂટતાં પણ ઝડપથી ચલાશે. બીજી કરામત એ છે કે, તે પરથી પડી જતાં વાગશે નહિ, અને વાગશે તો લાગશે નહિ. ઓછું વાગવાથી તો ધીમે ધીમેજ લાગશે. વાગવાની ટેવ પડવી-પાડવી જોઈશે. પછી તો સુદૃઢ નહિ વાગે. ત્રીજી યુક્તિ એમાં એ કરી છે કે, લોકો પહેલા માળ ઉપર શું કરે છે તે તમને રસ્તે ચાલતા દેખાશે. ચોથી તરફીમ એ કરી છે કે, તમારે લોકોને ઘેર જતાં બારણાં ઉઘાડી દાદર પર ચઢવું નહિ પડે. પહેલા માળની બારીમાંથીજ દાખલ થઈ શકશો. તમને ચોર ન ઠરાવે તો સારૂ, તમે નામ નોંધાવવાની સાથે તમારાં મુઆરફ નામની દીપ પોલીસ કમિશનરની સેવામાં મોકલવામાં આવશે. તેનો અર્જ, ઉપલી કિમતમાં આવી જાય છે. વળી કોઈએ પણ એ બીતિ ન રાખવી કે આટલું બધું ઉંચે કેમ ચલાય ? પ્રેક્ષીસથી બધું થઈ શકે છે ! શું નથી થતું ? ખાસકાંતો ઇતિહાસ જોતાં જણાય છે કે જ્યારે રાજાઓમાં ખાસકાં તેના મહાન અને અમર શોધક તરફથી

શોધી કાઢવામાં આવ્યાં ત્યારે લોકો કહેતા કે એ યંત્ર પહેરીને તે દેવ જમીનથી ઉઠે ને જમીનથી જુદા, ને જમીનથી અદ્ધર ચલાય પણ હવે બધા જોડા પહેરીને ચાલે છે, કેટલાક તો સુએ છે, તે પણ જોડા પહેરીને, તે પછી લેડીઓની ઉંચી એડી-હીલ નીકળી. તેથી પણ બાનુઓ ટેવાઈ ગયા, ને જે-સીકલ નીકળી ત્યારે તો તોખા થઈ. બાનુની એડી તો ૨-૩ ઈંચ ઉંચી પણ આ તો બે ત્રણ કુટ ઉંચી. પણ હવે તેના દાંડાને બાઝીને, અર્ધા ઉભા, અર્ધા બેઠા, બેઠક ક્યાંની ક્યાં સંતાડા દબતે શું અપાઘબધ ટ્રેનથી પણ ઝડપથી દોડે છે! તો પછી એડીથી બાધસીકલ ૧૦-૧૨ ગાળું ઉંચું છે. પણ બાધસીકલથી મેં શોધેલી અનેક ખુબીઓવાળા પાવડી એટલા બધા ગણી ઉંચી નથી. મારી પાવડી વાપરનાર મરશીજ નહિ એમ હું કહી શકતો નથી, પણ ધૂળના જંતુના ચેપથી નહિ મરે તેની ગેરંટી આપવામાં આવે છે. તેમનામાં મરણનું પ્રમાણ જરૂર ઓછું થઈ આવરદા જરૂર એકંદર વધશે. આ કારણથી પાવડી વાપરનારાઓ પાસેથી વીમા કંપનીઓને, નહિ પાવડી વાપરનારાઓથી ખાસ ઓછો દર લેવાને લલચાવવામાં ફતેહમંદ થવાની મને સંપૂર્ણ આશા છે. તે છતાં ઉમેરવું જોઈએ કે, પાવડી પહેરવાની શરૂઆત કરતાં સાથે વીમા જરૂર ઉતરવો. બધેકે કોટમાં ઉતરાવી આવ્યા પછીજ પાવડી પહેરવાની તાલીમ લેવી શરૂ કરવી, એ બહુ સલામત છે. પાવડી પહેરી ચાલતાં મદત શીખવવામાં આવશે. પ્રેક્ટીસ કરતાં કોઈ વખતે પડી જાય તો તેને ઉભો કરવાનો તેમજ પાવડી પર ચઢાવવાનો દાંઈ જૂદો ચાર્જ લેવામાં આવશે નહિ.”

હું જત્રાએ નીકળ્યો. તે જત્રાના દિવસ હતા, તેથી ટ્રેનમાં સેંકડો જત્રાળુઓનો મોટો થયો. ટ્રેનમાં ને ટ્રેનમાં શત પડી ત્યાં સુધી તો આનંદ રહ્યો પણ પછી સુવાતું મન થતાં આનંદ શોકમાં પર્યાઈ ગયો! ને એકેક હાર પર દસ દસ જણ. ખારણા પર હાપેલું કે “દસ માણસ બેસે” તે બે હાર મળીને હશે. એમ હું અત્યાર સુધી ધારતો હતો. તે મારી ભૂલ થયેલી એમ હું માનવા લાગ્યો. પલાંડી વાળતાં પણ લડાઈ થાય એવા બધા સંકડાઈને બેઠા હતા. દસમાં બે જડા હતા. તેમનો ખાસ ત્રાસ હતો. તે ખીચારા બે પોતાના માંસને શાપ આપવાનો જ નજપતા હતા. તેમને પોતાને પોતાની કદંગી સ્થિતિ જણાઈ. બે આ પ્રમાણે જ્યાંને રેલવેમાં સીંચે તો હિંદુસ્તાનના ત્રીસ કરોડ માણસ ટ્રેનમાં માઈ જાય એમ લાગતું. બે આખા હિંદુસ્તાનમાં સામગ્રી આગ લાગે તો ત્રીસે ત્રીસ કરોડને સલામતી સાફ લીમાલય કે હિંદુકુશ તરફના ઈર્મિનસ પર સામગ્રી લઈ જઈ શકાય કે નહિ તેનો અખતરો કરવાજ જાણે હમને ભયાં હોયને તેમ કાણે કાણે લાગતું.

અધુરામાં પુરું બધાને ઉધ આવવા લાગી. નિદ્રા દેવીએ હમને હેરાન કરવામાં રેલવે કંપનીને મદદ કરી. દરેક માણસ પર હલ્લો કરી તેણીએ અદ્રશ્ય ઘેરો ધાલ્યો. તેની તોપના નહિ સંજળાતા ધડાકાથી ધણીના હાથ પગ આથુ આદિ અવયવો ક્યાંનાં ક્યાં તુટી પડવા લાગ્યાં. બે કાઠને પડવાની જગ્યા હતે તો નિદ્રાએ પેમેન્જરો રૂપી કિધા ક્યારના તારાજ કરી નાંખ્યા હતા. ટ્રેન કહે બેમો અને નિદ્રા કહે સુઓ? મેં વિચાર કીધો કે ઉપાય શું? અનેક સુક્તિ મગજમાં રમાડવા માંડી. માતાના ઉદરમાં બાળકે અદુકું બેશીને બે હાથેથી અદુકડા પગ વોટી લીધા હોય છે તેમ ધણી બેઠેલા. મને વિચાર થયો કે માતાના પેટમાં તો આટલા સકળા રહેતાં નહોતા. પેટમાં માતાને લગ્ના પ્રહાર કરતા અને છેક હવે ડહાપણ આવ્યું, તે શું અર્થનું? પણ વળી ધાર્યું કે જત્રાએ જતા હોવાથી આવતા જમગતું રમ-

રણ થયું હશે, જેથી તે માટે નવા જન્મમાં રહેવું પડે તે સારું રીહર્સલ-પ્રેક્ટીસ-પૂર્વ સ્મરણ થયું હશે ! કદાચ એએ હોય કે ટ્રેન માતા પેઠે પુત્રને ઉચકી લઈ જવા રૂપ સેવા કરે છે, તેથી ટ્રેનને ક્ષણભર સાક્ષાત પ્રતિનિધિ માતા સમજીને એમ ગર્ભાવસ્થા પેઠે બેઠા હશે !

ઉપર પ્રમાણે અદુકા બેઠા બિંધતા હતા. તે જોઈ મને વિસ્મય થયો કે ઘેર તો ત્રણ મણુ રૂની ઢેર પર પોઢવા છતાં અને બએ ગાલમસુરીયાનાં ટેકણે છતાં બિંધ આવતી નથી, બિંધ આવતી નથી એમ કહી બાયડીને સત્તાવે ગમરાવે છે. અને અહીં પાલીસ વગરના પાટીયા પર બેઠા બેઠા એની મેળે કેમ બિંધ આવી જાય છે ? ઘેર બિંધવું હોય છે ત્યારે નથી બિંધાવું ને ગાડીમાં નથી બિંધવું હોવું તોએ બિંધાય છે. લક્ષ્મીની નિદ્રા જોડી બહેન દેખું ! હાનમની જાત અને વડેવાઈ વાળી વાતની પેઠે એ બંનેની જોડી બોલાવવા જાય ત્યારે બાહુ જોય ! હવે ભારે તો લાંબા થઈને સુવુંજ હતું. બધા બેઠા બેઠા ઝોઝાં ખાતા હતા. મારી હારમાં હતા. તેમનાં નવ માથાં ખાસમાં આઠ કામઠાંની ખાટલી જવા બની રહ્યા હતા. તેથી તે પર મુઠ્ઠા જવાનો વિચાર થયો. પણ બધાને માથે ચઢવું કેમ ને સુવું કેમ ? સામે બેઠેલાને મેં મદદ કરવા કહ્યું ને તેઓએ ખુશીથી મદાયતા કરવા સ્વીકાર્યું. મને ટાંગાટાળી દરી આઠે જાણનાં માથાં પર સુવાડયો. સુતા સાથેજ ધરતીકંપ થયો. બધાંએ માથાં પર શું અગવું બંગવું આવ્યું તે જોવા ઝમઝમી ઉઠ્યા. કાંઈ ઉભું થઈ ગયું કાંઈ વાંકું વળી ગયું ને કાંઈ સરી ગયું. આ હીંમતવાદોથી શરત્નાકર્પણ દેવીનો હું બકરો થઈ પડ્યો ને એ એ કરતો જોડેની ખીજ તરફની ખાટલી પર બેઠેલાનાં માથાં પર સરી ગયો. તેઓને પણ કાણ જાણે શાથી બધાને એક માથેજ અને માથેજ ખંજનાળ આવી. ખંજવાળવા જતાં મારા પગ આદિ ગાત્રો તેમના હાથમાં આવ્યાં. તે લોકોએ ચુંટલીઓ જાણે એક સંપ દરીને ભરી કે બંદા તો ચીસજ પાડી ઉઠ્યા. વળી સાથે ગાથાં હજાબ્યાં, ને એ ફીલ થતાંજ શરત્નાકર્પણ દેવીનો બકરો હું બન્યો ને એ એ કરતો પીટમાં સૂતેલા માણસ પર દમ્મ દેતો કે પડ્યો. આથી તેની બિંધ પણ ઉડી ગઈ, ને તે આજસ મરડીને તરત ટટાર થઈ ગયો. મેં પણ ઉડીને ભાપણ કર્યું. “તમે જોડાજોડની ખાટલી પર બેઠા બેઠા બિંધતા હતા. એકદર ૧૯ માથાં પર હું સુતો હતો તેથી મારો ભાર વહેંચાઈ ગયો હતો, અને સરેરાશ ભાર પાંચ રોરથી વધારે કોઈના માથા પર ન હતો. તેથી મારે તો તમારી નીચે મુકેલી પાધડીઓ છે. એમજ સમજવું હતું કે હજકી કુલ જેવી પાધડીજ પહેરી છે તો શું નહિ ચાલતે ? તમે માથું ધુણાવવાથી તમારી અસ્થિરતા, અસહન-શીલતા, ફર્ગળતા, ઈલાદિ ફર્ગુણોનો તમારામા વામ હોવાનું સિદ્ધ થયું છે અને એ ફર્ગુણો પ્રત્યક્ષ જોઈને નિદ્રા દેવી પણ કોપ કરીને તમને તરછોડી ગઈ છે. જતાં જતાં તે મને નાકમાં (એ દેવી કાનમાં કહેવાને બદલે નાકમાં કહે છે, જે વાત બિંધતી વખતે નરકોરાંજ ધગણુ પેઠે બોલે છે તે પરથી સિદ્ધ થાય છે,) કહી ગઈ છે કે તમને ઉતારાઓ માથે સુતા. દેશે તોજ તે પછી હું તેમને સ્વીકારીશ. ઉપર સુવા દેવામાં બાધા હોય તો બધે નીચે સુવા દો, ને મારા ઉપર ભાર ન લાગે માટે જરા અહર બેસજો ! પછી કાંઈ ? ” એટલામાં બંધાવું સ્ટેશન આવ્યું એટલે હમે બધા ઉતરી પડ્યા.

સાથ.

વિરોધેટક વ્યાધિનો અનુભવી ઉપાય.

(લેખક: પંડિત ભોજાનાથ શર્મા-વરસોડા.)

વિરોધેટક એ ઉપદેશ વ્યાધિનું અંગ છે. આ વ્યાધિવાળા માણસો સંપ્રતકાળમાં ઘણા રથળે જોવામાં આવે છે. આ વ્યાધિ થવાનું કારણ નીચે પ્રમાણે છે:-

હસ્તાભિધાતાંજ્જલદંતઘાતા, દધાવના દ્રવ્યતિ સેવનાદા ॥

યોનિપ્રદોષ ભવંતિ શિશ્નં, પચોપદંશ ત્રિવિધોપચારૈ ॥ ૧ ॥

હાથના અભિધાતથી, નખ દાંતના વાગવાથી, ઇંદ્રિને બરાબર ન ધોવાથી, અત્યંત સ્ત્રી-સેવનથી કિંવા યોનિદોષને કીધે કે ગંદા પાણીથી ધોવાથી છતાંદિ કારણથી ઉપદેશ વ્યાધિ થાય છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજાના સંસર્ગને લીધે આપણું જીવન એસઆસમી બની ગયું છે. સ્ત્રીસેવન માટે આગળના નાપિમુનિઓએ દસવેલા નિયમોનો ભંગ કરવા માંડ્યો છે, અને દસવેલી મર્યાદાનો ભંગ થવાને લીધે જીંદગીનો અકાળે નાશ કરનારા આવા રોગો પ્રજા વર્ગમાં ઘણા લાગ્યા છે.

એકસ પ્રમાણે તો સર્વ દરદનું મૂળ પરમાત્માજ નાણી શકે છે. અહીં આપણે તો જુઝાવાચ્ચ: સર્વ: સ્વમતિ પરિણામાવધિ-ગુણન્ પોતાની મનિની અવધિ-પર્યંત અનુભાત. તથા પ્રત્યક્ષ પ્રમાણુ વડે વિચારું યોગ્યજ છે. આ બાર માસમાં-રાધનપુર પાસે વાંસોદીમાં એને અન્ય સાદરા પાસે વાસણુ નામે તાલુકદારી ગામમાં એમ આ રોગના બે રોગીઓ મહારી સમિપ આવ્યા હતા. વાસોદીવાળા જુવાણાનો મત્તર વર્ષનો છોકરો હતો. એના શરીરે ચણા જેવડી હળસે ફોંડકીઓ નીકળી હતી, એ સર્વમાંથી પૂર વણા કરતું હતું, તદ્દન શરીરે નિર્બળ થઈ ગયો હતો, તેને જલ્દ આવતો હતો, અનાજ ભાવતું તથા પચતું નહોતું, પોતાની જાતે ચાલી શકતો નહોતો, દિનપ્રતિદિન શુષ્કતાને પ્રાપ્ત થતો જતો હતો, પોતાને અસાધ્ય વ્યાધિ લાગુ પડી ગયો છે એમ જાણી જવાથી એ છોકરો ખાનગીમાં મરણ સંભારી રૂદન કર્યો કરતો હતો. મોટાં માતાનાં દાણા જે રીતે ઉપડે છે એવીજ રીતે એને દેખાતું હતું. વાસણુવાળો છોકરો જુવાન વીસેક વર્ષનો હતો. એ ખાનદાન ગૃહસ્થનો પુત્ર હતો. લાલ ફોંડકીઓ આખા શરીરે વ્યાપી ગઈ હતી, તાવ આવતો હતો, ચાંદીના દર્દમાંથી એને વિરોધેટક લાગુ થયો હતો.

એને મટારવાનો ઉપાય તથા દેશી વૈધરાજો.

આ રોગ મટારડો હોય ત્યારે અહીં દેશી વૈધો ઘણું કરીને રસાયણ ખવાડે છે. મોહુ લાવવાનો એમનો ખાસ પ્રયોગ છે. મોહુ લાવવાનો ઉપાય ઘણોજ હાનિકારક છે. કેટલાંક વર્ષ પછી ખવાડેલું રસાયન ફરી નીકળે છે. પાસે નહિ આવતી બાબત ધન્વન્તરિમાં સારી રીતે લખાઈ ગઈ હોવાથી ફરી લખવાની જરૂર નથી. વ્યવહારમાં પણ પ્રચલિત દંતકથા છે કે “જે ખાચ રસાયણ તે જાચ મસાણ.” રસાયન ખાધેલા કેટલાક રોગીઓ તો અકાળ મરણ શરણ થાય છે. હાંમેલક, રસકપુર, પાસે, સિન્દુર, આકડાનાં મૂળ વગેરે ખવાડી બગર ધૂમ્ર માગે પાછ ઉટવેલો અમૂલ્ય જીવનને ઉંધા અથે અમૂલ્ય દરે છે. અર્થાત નકારું બનાવી દે છે.

રસાયન વિના વિસ્ફોટક મટાડવાનો ઔકસ ઉપાય.

હવે એ દરદ રસાયન વિના થી રીતે મટે એ લખવું ખાસ આવશ્યક છે. એ ઉપર ત્રિફળા ધણી લાગુ દવા છે. તમામ આર્થ ગ્રન્થોમાં ત્રિફળાનો મહદ્ ગુણ વર્ણવ્યો છે. એમાં કાંઈ સન્દેહ નથી. શારંગધર સહિતામાં એનો આ રીતે મહિમા વર્ણવ્યો છે કે

एका हरीतकी योज्या द्वौच योज्यौ विभीतकौ
चत्वार्या मलकान्येव त्रिफलैषा प्रकीर्तिता. ૨૭૨

ત્રિફળા શોક મેહદત્તી નશિયે દ્વિપ મજ્જરાન્
દીપનીશ્લેષ્મ પિત્તઘ્ની કુષ્ઠહન્ત્રી રસાયની. ૨૭૩

સર્પામધુખ્યાં સંયુક્તા સૈવનેત્રા મયાજ્ઞયેત્

खण्ड बीजो.

એક ભાગ હરડે દળ, બે ભાગ બહેડાંદળ, ચાર ભાગ આંબળાં, અર્થાત્ એક રૂપીઆ ભાર હરડેદળ હોય તો બે રૂપીઆભાર બહેડાંદળ, ચાર રૂપીઆભાર આંબળાંદળ, એ સર્વને ખાંડી ચાળણીથી ચાળીને રાખી મુકવુ એનું નામ ત્રિફળા કહેવાય છે. દરરોજ ત્રિફળા ઉષ્ણ અગર ઠંડા જળ સાથે પીવાથી સોજો પ્રમેહ ત્રિપચ્ચરનો નાશ થાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. રક્ત તથા પિત્તનો નાશ થાય છે. કુષ્ઠ-ક્રોડ રોગને મટાડે છે. રસાયન રસરૂપે છે થી તથા મધ સાથે ખાવાથી નેત્ર સળધીના તમામ રોગો વિનષ્ટ થાય છે.

એ શિવાય ઝેરી વસ્તુઓ ખાવાથી અપકર માત્રાઓ ખાવાથી તેનો વિદાર થયે હોય તો ત્રિફળાનું સેવન કરવાથી સાફ થાય છે.

જ્યારે શરીરે વિસ્ફોટક ઘટ આવ્યું હોય ત્યારે ત્રિફળાનો નિમ્ન લિખિત ઉપાય અમલમાં લેવો-અડધો શેર હરડાં, શેર એક બહેડા, બેશેર આમળાં લઘુ ખાંડી-ચાળી-મારીકું કરી એક તોથો ત્રિફળાની સમારમા કાપી ઉષ્ણ યા થીત જળ સાથે, ભરડી અગર એક તોથો ત્રિફળા પાચ તોથા પાણીમાં અત્રે પનાળી સમારમાં પી જરી. યાદ રાખવું કે પવાળરા માટે માટીનું વાસણ અતિવ ઉપકારી છે. સાંજરે પણ તે પ્રકારે ત્રિફળાનો ઉપયોગ કરવો. સ્નાન કરનાતું ઉષ્ણોદક પાણી કરતાં એક રૂપીઆભાર ત્રિફળા નાખી ઉકાળવું. એ પાણી ગળી લધ દરદીએ એ પાણીથી સ્નાન કરવું. થોડીક ત્રિફળા ખાળી નાંખી રાખ કરી સો વખત ઘોચેવા થીમાં તે રાખ નાખી શરીરે મર્દન કરવું અને સાંજે ગાયના છાણ વડે મર્દન કરવું. પાણું ત્રિફળાના ઉકાળેલા જગથી સાર સ્નાન કરવું. આ રીતે જગભગ બે માસ પ્રયોગ ચલાવવો.

આ પ્રયોગમાં પર્યાપ્ત વિચાર.

મર્યાં, ખટાક, દહીં, આમળી, ઝેરી, કોણુ, કાડું આદિ પદાર્થો ખાવા નહિ. સાકર, ખાંડ, ઘઉં, ઘી, દુધ, ભાત, મગ, દુધર આદિક સાત્ત્વિક પદાર્થો ખાવા નેહએ. મશાલામાં ઘણા, છરૂ, હળદર, મીઠું વગેરે ખાવાની અડચણ નથી. ભાદ્રપદ માસમાં કાકડી, ચીમડાં ખાવાં નહિ. અનાજ પણ ઘસાળતે પૂરું નહિ. શત્તં વિહાય મુલગ્યમ્. સો આસ ખાવા નેહતા હોય તો સોજો ત્યાગ કરીને તવાણું (આસ) કોળીઆ ખાવા. અર્થાત્ કાંઈક જમવા ઉપર અભિરૂચિ થાય તેમ જમવું. ખીચડી ખાવાની અડચણ નથી રોટલી થીના મોહણવાળા ખાખરી, દુધ, પુરી ખુરીથી ખાવાં. અછણું પડે તેમ જમવું નહિ. પહેલા અડવાડીઆમાં દવાનો ગુણ જાણી નહિ. પણ બીજાથી દવા લાગુ પડતી જણાશે. તેવ, આપણાં, સરસીય, રામ

વગેરે ખાવાં નહિ. જેમ જેમ દિવસ વ્યતીત થતા જશે તેમ તેમ સારો આરામ લાગુ પડતો જશે. હમેશ માટે દસ્ત એક વખત આવતોજ હશે તે દવા ખાવાથી બે વખત આવશે. ગંદી વાળી હવામાં રહેવું નહિ. છાયાં તથા પ્રકાશવાળા અને નિર્મેજ હવાના મકાનમાં રહેવું. કદાચ દરદીને બે વખત દસ્તે જવાનો અભ્યાસ હશે તો આ દવાથી ત્રણ વખત જવું પડશે પણ પછીવું નહિ. જેમ જેમ દસ્તે વધારે જવું પડે તેમ નાદાન ગરમી નીકળી જશે. પાંચ સાત દિવસ પછી તાવ મંદ પડતો લાગશે. પંદર દિવસ પછી શરીર ઉપરની ફોડડીઓ ખેસી જતી માલુમ પડશે, ખેસી ગયેલી ફોડડીઓ ઉપરથી બીંબાં ઉખડતાં જશે, શરીર ઉપર લાલી આવતી જણાશે, શરીરની જડતા પાછી હઠતી જઈ સંયતતા માલુમ પડશે, એક મહિના સુધી તો અવશ્ય આ પ્રયોગ કરવો. જો દરદ હંડી ગયું હોય તો પણ દરરોજ એક ફાડી તો ચાલુ રાખવીજ. પેસાબ પણ હમેશ કરતાં આ દવા ખાવાથી વધારે વખત ઉતરે છે, ઉપર ખંતાવેલા માખની ત્રિફળા થઈ રહે તો પ્રધી ખીજ ત્રિફળા કરી લેવી. ત્રિફળા ખનાવતે હરડાંની અંદરના, બહેડાંની અંદરના તથા ત્રિફળાની અંદરના ઠગીઆ (બીજ) કાઢી નાખવા: જો કે તેલ મરચાં, ખટાઇ ખાવાની આમાં મનાઈ કરવામાં આવી છે પણ વખતે ખંવાઈ જાય તો અડચણ બીજકુલ ધારવી નહિ. છતાં અરધા દરદને તો પથ્થજ મટાડે છે એ વિસ્મરવું નહિ રસાયણ કુટી નીકળ્યું હોય તોયે આ ઇલાજ કરવો.

વાંચનાર! આ પ્રયોગ ખાસ અનુભવેલો છે. ઉપર લખેલા અને સખસોને મ્હેં જાતે આજ પ્રયોગથી આરામ કર્યો છે. સાંજે માણસ આ પ્રયોગ નહિ પણ ફક્ત ત્રિફળાનું સેવન કરે તો ઘણું હીતકારી છે: લેખકના શરીરે નાનપણથીજ જીજીવર આવતો અને છ માસે અગર બારે માસે તો ડીઝીઓ ઉપર ડીઝીઓ સખ તાવ આવતો હતો પણ આ ફળનું સેવન રાખવાથી જેમ સ્વેદાય થતાં પ્રાતઃકાળે અધકાર નાશ પામે છે એમ સર્વ જવર નાંચ પામ્યો. તે લગભગ સાત વર્ષે તો બીજકુલ આગ્યો નહિ. આહારવિહારની વિધિમતાથી હંમણાં ફરીથી તાવ લાગુ પડ્યો પણ આના પુનઃ સેવનથી હાલમાંજ તાવ ગયો છે. એટલે આનો પ્રત્યક્ષ ફાલુભવ છે. અને વિસ્ફોટ માટે પ્રત્યક્ષ મટાડેલો ઉપાય છે.

ત્રિફળા કોણે ખાવી?

જોતો જરૂરાગિત મંદ પડ્યો હોય, પેટમાં અજીર્ણ સંબંધના રોગ હોય, પેટમાં દબંદબો રહેતો હોય, અન્ન પચતું હોય નહિ, દરેક પ્રકારનાં પ્રમેહ સંબંધી દરદ હોય, નાદાન ગરમીનાં રોગો હોય, પેસાબે ઝાડે બળતાં બળવાના રોગ હોય, મગજ ખીમોર રહેતું હોય, ફાડકચું રીઓ તાવ રહેતો હોય અગર સર્વ પ્રકારનો જવર ધર કરી ગયો હોય એટલે અંગ મુખ મ્હાન તથા શામ પડી ગયું હોય, શરીરે ક્રોધ થયા હોય, ફરોગીઆ નીકળ્યાં હોય, રસાયન કુટી નિકળ્યું હોય, લુખખસ અગર મોટી ખસ નીકળતી હોય, અળાધઓ નીકળતી હોય, ગડગુમડ કઠમાળ વગેરે નીકળતાં હોય, શરીર શીકું પડી ગયું હોય, સોજા આવતા હોય, તથા સંબંધીનાં દરદ નીકળતાં હોય, તેણે ત્રિફળાનું બેચાર અગર એથી વધારે દિવસ-એકદં વર્ષ સુધી સેવન કરવું ઘણું જ લાભકારી છે. પણ યાદ રાખવું. કે ત્રિફળા એકદમ ગુણુ કરતી નથી પણ પંદર દિવસ પછી લાગુ પડશે અને ત્રણ માસ અગર બે માસમાં રોગ મટાડશે એથી વધુ અભ્યાસ રાખવાથી સર્વ વિજ્ઞાતીયપણું બદલી નિર્મેજ પરમાણુઓનું શરીરમાં સંધર્ન કરી દષ કંચન સરખી કાયા બનાવે છે. અરે દર્દીઓ! આ અમૂલ્ય ઉપાય સેવા ચુકશો નહિ!

નર્સમાં (એટલે બદામ, આરોળી, પીરતાં, મગફળી, ટોપરાં વગેરેમાં) તેલ આવે છે તેથી તે પ્રયત્ન મુશ્કેલ પડે છે, એમ જોએ કહે છે તેઓ કુદરત ઉપર ખોટા આક્ષેપ મુકે છે કારણ કુદરતે પોતાનાં સર્વોત્તમ પ્રાણી માટે અયોગ્ય પદાર્થ ઉત્પન્ન કરેલ હોય એમ તેમનું કહેવું છે. કુદરતે નર્સ-સુકાં ફળો માણસને માટે તેમજ ખિસકોલીને માટે પેદા કરેલ છે એને બ્યારે આ નાનાં પ્રાણીને એક ઝાડ ઉપરથી બીજા ઝાડ ઉપર કૂદવું ફરતું જોઈએ છીએ ત્યારે તે ન પચી શકે તેવા બારે ખોરાક ઉપર ગુજરાન ચલાવવું હોય એવો બાસ થતો નથી. જુના મત પ્રમાણે ફળાહાર કરનારા લોકોને હું બદામણુ કંઈ છું કે તેઓએ માત્ર નર્સ ઉપર રહેવાનો પ્રયામ કરવો જોઈએ. તેમ કરવાથી તેમને જણાશે કે તરતજ તેમની મુંદ પડી ગયેલી જઠરાગ્નિ સતેજ થશે. બળદ પ્રકાં ધાસ ખાય છે અને હાથી પ્રકાં ચોખા ખાય છે છતાં બહુ બળવાન હોય છે તેથી માણસ પ્રકાં લીલા શાક, બટાટા, બાખરી અને ફળો ખાવાથી મજબુત થશે એમ ધારવામાં આવે છે. પણ તેમ તો સિંહ અને વેહેલ માંસ ભક્ષણથી પણ બહુજ બળવાન હોય છે. કુદરતે દરેક પ્રાણીને અમુક ખોરાક ખાવા પ્રેરણા-બુદ્ધિ આપી છે અને તે પ્રમાણે તે ખોરાક ખાવાથી તે પ્રાણી મજબુત થાય છે. આ ખોરાક ખાવા તેમનું અતઃકરણ તેમને શીખવે છે અને તેવા ખોરાક ચાવવા તથા પચાવવા માટે કુદરતે તેમનાં શરીરમાં પણ ગોઠવણ કરી છે. આ પ્રમાણે શિયાળ માંસ ઉપર અને બળદ ધાસ ઉપર નિર્વાહ કરે છે. તેઓ નર્સ ખાય તો ઉલટાં દુઃખી થાય. છાણનો જીવડો છાણ ઉપરજ ગુજરાન ચલાવે છે. બીજું કંઈ પ્રાણી એવી રીતે છાણ ઉપર નિર્વાહ કરી શકે ? આ પ્રમાણે બળદ ધાસ ખાવાથી પણ મજબુત થાય છે તેથી માણસ પણ ફળો, રોટલી, કઠોળ અને શાકભાજી ખાવાથી મજબુત થશે એમ કહી શકાય નહિ.

માણસ બ્યારે નર્સ ઉપર ધણો ગુજરો કરે છે ત્યારે તેનામાં શક્તિ અને કૌવલ આવે છે. કારણ તેની કુદરતી સ્થિતિમાં પણ નર્સ સારો સ્વાદ આપતું હશે અને કુદરતેજ એવી સગવડ કરેલી છે કે નર્સ વર્ષના ઘણા ભાગ મુધી રહી શકે તેવું બનાવવામાં આવ્યું છે, જે કે પ્રાચીન અને અર્વાચીન સમયમાં “માંસ” માણસનો યોગ્ય ખોરાક નથી એવી ધણી દલીલો બતાવવામાં આવી છે અને શાકભાજી ઉપર બહુ ભાર મેલવામાં આવ્યો છે તો પણ તાજ શાકભાજી, કઠોળ, બાખરી વગેરે નહિ પણ નર્સ ઉપરજ માણસે ગુજરાન ચલાવવું જોઈએ એવો પ્રવાસ થયો નથી. કુદરતે તો ખાસ કરીને નર્સ માણસના ખોરાક માટે નિર્મોણ કરેલ છે.

મરહુમ ડૉ. ડેન્સમોર એમ. ડી. હાલના શાકભાજીના ચરખી વગરના ખાણાથી થતાં નુકશાન તરફ ધ્યાન ખેંચાવવામાં સર્વ ઇંગ્લેન્ડે કરતાં પહેલોજ હતો. તેણે “નર્સ” માણસ જાતનો ખાસ ખોરાક છે એવો અભિપ્રાય બતાવ્યો હતો અને તેને માટે એાછી સાબાશી ઘટતી નથી. પણ ડેન્સમોર સાયન્સની અસરથી વિમુક્ત ન હતો અને પરિણામે તેની સીસ્ટમમાં ધણી ભૂલો જણાઈ હતી. ડેન્સમોર નર્સના ખોરાકની યોગ્યતા-સાયન્સની મદદથી એટલે કે આંતરડાંની સગવડ ઉપરથી સાબેત કરતો હતો. પણ સાયન્ડીશીક સાખીતીઓની કરી જરૂર નથી. મેડીઈસ સાયન્સનાં બધાં વિચિત્ર તત્વો સાયન્સની નજરે ખરાં જણાય છે.

સાયન્સનો પાથો કુદરત ઉપર નહોતો; તેની યીઅરીઓ (માર્ગ) કુદરતિ ગણાય નહિ. ડેન્સમોરના વિચારોથી લોકો ઉપર અસર થઈ નહિ, અને નર્સ અને ફળો ખાવા તરફ લોકો ખેંચાયા નહિ. ડેન્સમોરને પોતાને સાયન્સની મદદ સિવાય નર્સ અને ફળ ખાવત

૪૨ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અગ્રોધ ઉપાય છે.

વિચારો આવેલા હોવા નોંધજો. કુદરત અને તેના કાયદા બદલાતા નથી અને શરૂઆતથી તે પ્રલય કાળ સુધી એકના એક રહે છે, અને જ્યાં સુધી લોકો કુદરતના કાયદા કાનુન પ્રમાણે વર્તશે નહિ અને નર્સ અને જળને ખાસ ખોરાક તરીકે વાપરશે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ ખરેખર સુખી થવાનાજ નથી. આ બાબતમાં એવો જવાબ આપવામાં આવશે કે જળ અને નર્સના ખોરાક સિવાય પણ ઘણાં દરદો દૂર કરવામાં આવ્યાં છે અને માણસો સારા અને મજબુત રહ્યા છે. પણ હાલના વખતમાં માણસોને ખરી તંદુરસ્તી શું છે તેનો વિચાર પણ નથી. જો તેઓ કુદરતના તમામ નિયમો પ્રમાણે વર્તશે અને તે કાયદાને માન આપી દરેક વહેવાર કરશે તો જ તંદુરસ્તી પેદા થશે તેનો અત્યારે તેમને ભાગ્યેજ ખ્યાલ આવી શકે. આ પુસ્તકની શરૂઆતમાંજ મેં જતાવ્યું છે કે માણસોને કુદરતનાં હવા અજવાળા માટે ન સમજ શકાય તેવો અવિશ્વાસ છે. ત્યારે બધાં પ્રાણીઓ પોતાના કુદરતી ખોરાક ઉપર રહે છે ત્યારે તેઓ શું મજબુત, સુંદર અને સુખી નથી જાણતાં? હરણ ધારા ઉપર અને સિંહ માંસ ઉપર સુંદર અને સુખી નથી જાણતાં?

વળી એ પણ જાણીતી વાત છે કે ઝોરાંગ ઝોટાંગ (વાંદરની જાત) જેનાં આંતરડાં અને અવયવો માણસના તે ને બાગને એટલા મળતા આવે છે કે તે બંને વચ્ચેના તફાવત આપણને પારખવો પણ મુશ્કેલ પડે છે. આ પ્રાણી માત્ર જળ ઉપર શુનરો કરે છે જ્યાં તેનામાં એટલું બંધુ જેવું હોય છે કે ગરમ પ્રદેશના જંગલોનો રાક્ષસ તે કહેવાય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે જળ ખાવાથી માણસોમાં શક્તિ આવશે નહિ, પણ ઉલટા જળ, દાણા, માંસ, શાકભાજી અને દારૂ વગેરે પસંદગીવાળા ખોરાકથી ઝોરાંગ ઝોટાંગ જેવી શક્તિ નોવામાં આવતી નથી. જો માણસ ખરેખર કુદરતી ખોરાક ખાય અને કુદરતી જીવન ગાળશે તો તે બધાં પ્રાણીઓમાં એટલું છે અને બધા કરતાં વધારે પ્રવીણ હોતાં બધાં કરતાં વધારે ઠીવતવાન થવો નોંધજો. રાક્ષસો; અને સાષ્ટકોષ વગેરેની વાતોથી પણ પ્રથમ માણસોમાં અતિશય બળ હતું એ વાત સાબીત થાય છે.

જનવરો અરધાં પકવ અથવા કાચાં ફળો અને ઝાડ પાલો ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે. આપણને જેમ જેમ અનુભવ થશે તેમ તેમ આ હકીકત બાજબી જણાશે. છોકરાંઓ પણ જેમને પ્રેરણાશુદ્ધિ વધારે અમર કરે છે તેઓ પણ કાચાં ફળ ખાવા વધારે ખુશી થાય છે. નેચરલીસ્ટો પણ ઉપરની વાતમાં સ્વયં હોવાનું કયુસ કરવા લાગ્યા છે. માર્ક ટીનની જનવરો વગેરેનો ઇતિહાસ-નામની ચોપડીમાં લખેલું છે કે જંગલનો ઝોરાંગ ઉડાંમ કાચાં ફળ ખાવાનો શોખીન જણાય છે. એટલું પણ ચોક્કસ જણેલું છે કે પક્ષીઓ પણ પાકી ગયાં ન હોય તેવાં મોર અને ફળો (ચેરીઝ) ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે. જે ઝાડનાં ફળ પાકી ગયાં હોય તેને પડતાં મેલી અર્ધપકવ ફળો ખાવા જાય છે.

પ્રાણીઓ પણ કુમળાં કાચાં ઘાસ અને દાણાને પસંદ કરે છે. વળી સુકાયેલું ઘાસ પણ તાજું કાપેલું હોય તો વધારે પસંદ કરે છે અને ખેડુતો કાપીને રાખી મુકે છે તેવા ઘાસ કરતાં ખાવા ઘાસને વધારે પસંદ કરે છે.

શિયાળામાં ઉપયોગ કરવા માટે જે સરજન રાખી મુકવામાં આવે છે તે પણ અંધો પાંદલાંજ ઉતારી લેવામાં આવે છે.

નાનાં છોકરાંઓને કાચાં ફળો ખાવાથી ઝાડો અને શરીરમાં ચુમડાં થાય છે. તેજ ખતાવી આપે છે કે કાચાં ફળોની અસર શરીરને વધારે સતેજ અને ઠીવત આવનારી છે, જે કારણે શરીરને સાદું કરવાની કિવાનું ઝાડો અને ચુમડાં બહારનું સ્વરૂપ છે, એટલે

કે આપણે કાયાં અને અરધાં પાકેલાં ફળોથી પડીવું નહિ પણ તેવાં ફળો ખાવી જોઈએ. આપણી બહુ લાડીલી જીભને પણ તેવાં ફળ વધારે ફાવશે. તાજાં શાકો એ વગર પાકેલા છોડવા અથવા કોળળના લીંઝવા હોય છે અને તેવી પાકેલા દાણા કે જેમાંથી રોટલી બાખરી વગેરે થાય છે તેના કરતાં કાયાં શાક બાજુ વધારે ઉપયોગી છે. જે જનવચ્ચેને પાકેલાં ધાન ખાવા માટે આપવામાં આવે છે અને જેઓને યોદ્ધા કામ કરવાનું હોય છે તેઓના સાંધા ઝડાઈ જાય છે અને ઘણી વખત તો મરી પણ જાય છે. ઉલટ જે ઘોડાઓને વગર પાકેલું ખાડ આપવામાં આવે છે તે મુઠેલું હોય છે તોપણ ઘોડા ઝડાઈ જતા નથી.

આ ઉપરથી સાધીત થાય છે કે કોળળના ધાન અને પાકેલા દાણા કુદરતનાં નિયમ પ્રમાણે સારા નથી અને તેથી ભલામણ કરવી જોઈએ નહિ. એટલે હાલના વેજીટેરીયનો ધર્મના આખા દાણા કાપત માટે ખાવાની ભલામણ કરે છે તે વાંજખી નથી, આ તેમની જીલ્લને માટે ઘણી સખ્ત મજા પણ ભોગવવી પડેલી છે.

ધણા લોકો એમ ધારે છે કે ખારેક (ખંતુર) તથા અંજીર આપણા દાંતને તુકશાન કરતા છે. ખારેક અને અંજીર મુકેલાં હોય છે તેથી તે પુરેપુરા કુદરતી ખોરાક કહેવાય નહિ. વળી સૂકી ખારેકમાં વધારે કુદરતી ખાંડ હોવાથી આપણા દાંતને અમુક પ્રકારનું તુકશાન થતું હોય તો તે સંભવિત છે. પણ તે એટલું વધુ તુકશાન કરતા હોવા માટે મને શક છે. જે કે આ ગરમ દેશનું ફળ (ખારેક) ખાત જરૂરી ચીજ નથી, તોપણ એક જુદી જુદી જાત તરીકે સારી છે અને સીયાળામાં તો તે સારો સ્વાદ આપે છે. નારંગી-સંતરાં અને એવાં ખીજાં ફળો માટે તો આવે પાષા ઉઘાવી શકાયજ નહિ.

ખરેખર રીતે તો હાલનાં ફળોને કૃત્રિમ રીતે પેદા કરનામાં આવે છે અને તેને પૃથ્વીની આપો આપ પેદા થયેલ પેદાર ગણી શકાય નહિ. તોપણ આવાં ફળોને કાચી સ્થિતિમાં કુદરતી રીતે ખાવાનું બની શકે તેવું છે તો ખોર જેવાં ફળની માફક તેઓ પણ ખવાઈ શકે છે, ગરમ પ્રદેશનાં ફળો (ખારેક, અંજીર, નારંગી, બદામ વગેરે) આપણા દેશના હવા-પાણીમાં પાકતાં નથી અને તેઓ તો દક્ષિણના દેશો માટેજ છે, છતાં પણ તે કાયાં ખાવાથી સ્વાસ્થ્ય લાગે છે તેથી તેને અકુદરતી ખોરાક ગણી શકાય નહિ.

માણસ જ્યારે કોળળના દાણા, બટાટા અને એવી ચીજો ખાય છે ત્યારે તે નેટલો કુદરત વિરુદ્ધ વર્તે છે તેટલા આપણે ઉપર બતાવેલા ફળો ખાવાથી વિરુદ્ધ વર્તન કરતા નથી.

કુદ્ધ હરેશાં ગરમ દ્રવ્યો વગર ખાવું જોઈએ. ગરમ કરવાથી તે પચી શકે નહિ તેવું થાય છે. દહીં (Sour milk) પણ વાપરવું જોઈએ. ફળો અને ખોરાકની જાતનાં ફળ (બેરીઝ) તો સંધ્યા વગરજ ખાવાં જોઈએ. તાજાં ફળોની ગેરહાજરીમાં બાફેલાં, સુકવેલાં ફળો ખાવામાં હરકત નથી. બાફેલાં ફળો કે ફળોના સુરખ્યામાં જેમ અને તેમ જોઈથી ખાંડ વાપરવી જોઈએ. દારણ બનાવડી ખાંડ હોજરીને તુકશાન કરતા છે. ગોળ (Unblued sugar) ખીજ સાધારણ ખાંડ કરતાં સારી ગણવામાં આવે છે. મીઠાશ લાવવા ખંતુર કે ખારેક વાપરી શકાય. બાખરી સાથે મધ ખાઈ શકાય.

* ધીમે ધીમે ખૂન ચાવીને ખાવું જોઈએ. જે ખોરાક આપણા મોંના અભિરસમો બરાબર મળેલો હોય તે હોજરી જલદીથી પચાવી શકે છે. સંધેથી ચીજો કરતાં ફળ ખાવામાં વધારે આવવું પડે છે. તે ઉપરથી ફળ ખાવાં એ કુદરતી છે એમ જણાય છે. માંસાહારમાંથી

૪૪ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

હાલનાં શાકભાજી, ફળ, કઠોળ ખાવાની રીતિ અહલુ કરતાં જરા મુશ્કેલી લાગશે. કારણ નદસમાં જે ચરખી હોય છે તેથી તે ખાવાથી બહુજ લાગણી થશે. વળી આ સિવાય ખીજ પણ જુદી જુદી લાગણીઓ પેદા થશે. પણ દાર અને માંસનાં ચિન્હો નાશ પામશે. એજ દારણે ઘણા વેજટેરીયન થઈ પાછા તે ખોરાક મેલી દે છે. પણ માત્ર ફળ અને નદસ ખાવાથી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો વધારે છુટથી કામ કરતા થવાથી પાચનશક્તિ વધારે તીવ્ર થાય છે, મગજમાં પણ વધારે સારો ક્રોધો થતાં આપણું શરીર હલકું અને આનંદીત થાય છે, અને તેથી નહિ અતુલભેલી ખુશી અને આનંદની લાગણી પેદા થાય છે. શરીરને યોગ્ય ચીજો મળવાથી આખા શરીરમાં એક જાતની સ્ફુરતા જોવામાં આવે છે, અને નવી જાતની શક્તિ અને આનંદની લાગણી ઉદ્ભવે છે.

આપણી લાડ લડાવેલી રસના ઇન્દ્રિયને તો ખીલકુલ સ્વાદ રહિત ચીજો પણ મહાવરાથી ખાવાની ટેવ પડે છે અને દાર કે તમાકુ જેવી ચીજો પણ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ખરૂં કહીએ તો કોઈ પણ જાતનું પાકશાસ્ત્ર, જે સ્વાદ કુદરતે ફળોમાં મૂકેલો છે તેવો સ્વાદ-કોષ કાળે ખોરાકમાં લાવી શકતું નથી.

જે કોઈ માણસ પોતાની અકુદરતી ખોરાક ખાવાની ટેવને દબાવી દેશે તો ખરા કુદરતી ખોરાકની ખરી મનનતા અતુલભવ તેને મળી શકશે. કાચાં ફળો ખાવાથી યોગ્ય વખતમાં તેને જુદા જુદા સ્વાદો માલમ પડશે; તે એટલે સુધી કે પછી તેને પોતાની જાતની રીતિ અપેક્ષાવાર કરવાનો ધણો કંટાળો આવશે. ફળ ખાવાની બહામણ કરનારા, શામાટે ફળોના ચુસ્ત હિમાયતી રહે છે તે ઉપરની હકીકતથી જોઈ શકશે.

ફળ ખાવાની હિમાયત કરતાં મારે તમને જણાવવું જોઈએ કે જેમ કુદરતને અતુલ શરીરને આપણે આપણા જીવનમાં ફેર કરીશું તેમ શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર કરવાની કોશીલ વધારે જોરવાળી થશે. આ કોશીલ જુદા જુદા સ્વરૂપમાં-કાચ, પગમાં ધૂળ, આંજલ અને એવી ખીજ રીતે નહોતર થશે. પણ આ સારી નાશાનીઓ સમજવી. એ ઉપરથી એટલું જ સમજવું જોઈએ કે આપણા શરીરમાં સુધારો થવાની ક્રિયા ચાલુ છે. જે દરદી કુદરતની આ હકીકત જરા પણ સમજતો થાય છે તે આ ઉપરથી વધારે આરામ પામે છે.

કેટલીક વખત આવાં રીતસર કુદરતી ખોરાક લેવાથી ઘણીજ ક્ષુધા લાગે છે જેથી ખોરાકનો ધણો જયો શરૂઆતમાં આવો જોઈએ છે. આ પણ સારું ચિન્હ છે, કારણ તે ઉપરથી એટલું જ સાબીત થાય છે કે શરીરમાં નવી વૃદ્ધિ થાય છે. અસાધારણ ક્ષુધાથી કોષો સંસ્કારાત્મક ગભરાતું જોઈએ નહિ. કારણ યોગ્ય વખતમાં તે આપોઆપ સમાઈ જશે અને છેવટે તો અકુદરતી ખોરાક જેટલો જોઈએ તેના કરતાં ઓછા ખોરાકથી સંતોષ થાય છે અને ઓછા ખોરાકથી પણ ઘણો સ્વાદ આવશે.

માતાના હૃદય સિવાય કુદરતે માણસના ખોરાક તરીકે નકર ખોરાક પસંદ કરેલો છે. કુદરતી રીતે જે પ્રાણીઓ રસવાળાં શાકભાજી જેવાં કાચા પદાર્થો ઉપર ગુજરાન ચલાવે છે તેઓ પાણી બહુ ઓછું પીએ છે. મગલીઓ ખીલકુલ પાણી પીતીજ નથી. પ્રથમ માણસ જાત પણ પાણી નહિ પીતો હોય, કારણ તેને પાણી પીવાને માટે કૃત્રિમ વાસણોની જરૂર પડે છે. જ્યારે હાલના વખતમાં માણસો કેટલો પ્રવાહી પદાર્થ અને પ્રવાહી પીણાં દાર, આ કાશી વગેરે પીએ છે ત્યારે કુદરત વિરૂદ્ધ તેઓ કેટલું બધું પાપ કરે છે તે સમજી શકાય તેમ છે. સ્કોથના બતાવેલા ઉપચારમાં દરદીને ખીલકુલ પ્રવાહી પદાર્થ આપવો જોઈએ અને આરામ

૪૬ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અર્થોર્થ ઉપાય છે.

પ્રીતીવાળા, ગાંધીઓ જેઓ ધંધા રોજગાર વગરના થઈ પડશે તેની ચિંતા થતા માંડે છે. દરેક માણસ જે કુદરતી ખોરાક ખાવાની ઇચ્છા બતાવશે તે ખોરાક મેળવી શકશે. જ્યારે ફળો માટે વધારે માગણી થશે ત્યારે ઘણી જમીન કે જ્યાં હાલ ખીજાં ખીનજરી અને તમાકુ, દાણા, કંદ અને એવા ખીજા પદાર્થોનું વાવેતર કરવામાં આવે છે ત્યાં ફળનાં વાવેતર માટે કરવામાં આવશે. હાલ તો ફળો માટે ફક્ત રસ્તા ઉપરની જગ્યા તથા ખીજા નકામી જગ્યાઓનું રાખવામાં આવે છે, નદસ અને ખોર (Berries) નાં કાંડો તો તદ્દન નકામી અને નિરૂપયોગી ગણવામાં આવે છે. જે પ્રમાણમાં માણસ કુદરતથી દૂર ગયો છે અને જે પ્રમાણમાં કહેવાતો સુધારો તથા કળાકૌશલ્ય વધ્યાં છે તેમ પ્રમાણમાં તે ઉતરતો પણ ગયો છે. અને જે પ્રમાણમાં તે પાછો કુદરત તરફ જશે તેમ પ્રમાણે તે સુધારતો જશે. શરૂઆતમાં કોઇ જાતનો “વેપાર” ન હતો અને લોકો તેથી સુખી હતા. જે હવે પણ “વેપાર” નકામો થઈ જાય તો લોકો પાછા તેજાજ પ્રમાણમાં આ દુનિયામાં સુખી થાય. જે કે આ વાત ઘણાને તો બરાબર ધ્યાનમાં બેસશે નહિ.

દરેક ફળ ખાનારાને હું આજીજી કરી કહું છું કે તેણે ફળોનો પાક વધારે થાય તેવી કેસરીય કરવી જોઈએ. માણસ જાતની પ્રયત્નશક્તિના અવયવો ફળોનેજ પ્રયાવવા માટે સરજેલા છે અને ફળો તેથી કરીને વધારે સહેલાઈથી પચી જાય તેમ છે. જ્યારે ફળોનો આહાર શરૂ થાય છે ત્યારે શરીરમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોનું આગમન બંધ થાય છે અને શરીરની શક્તિઓ, અંદર જુના વખતથી બરાબ રહેલાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાંખવામાં વધારે ત્વરિત થાય છે. આ શક્તિને ફળ ઉત્તેજિત કરે છે. કાયાં ફળો જલદીથી પચી જાય છે અને તેમાં આંશમં લાવવાની તથા ચક્રિત આપવાની જે સત્તા રહેલી છે તેથી દરેક દે દરવામાં તે કંદલાં બધાં ઉપયોગી છે એ વાત તમે સમજી શકશો.

ફળાહારથી ધણીજ ફાયદો થયો છે. ઘણી વખત શરીરમાંથી બધી શક્તિ જતી રહેલી હોય છે અને માત્ર નિરાશા રહેલી હોય છે તેવી સ્થિતિમાં પણ ફળોથી ધણી ફાયદો થયેલો મેં અનુભવ્યો છે. આવી હકીકત છતાં આપણે ફળથી શામાટે દૂર રહેવું જોઈએ અને અયોગ્ય અકુદરતી ખોરાક અને ઉપચારોને વળગી રહેવું જોઈએ.

માંદગીને વખતે માણસે જેમ અને તેમ આપું ખાવું જોઈએ. જ્યારે બહુજ ભૂખ લાગી, હોઝરી ખોરાક માગી સે ત્યારેજ ખાવું જોઈએ. યોગ્ય વખતને માટે ઉપવાસ કરવો એ પણ ઘણું ઉપયોગી છે. ઇમ્બ્રિસ્ત પણ ઉપવાસ માટે બહુ ઉચો ગત આપે છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે માંદગીના વખતે ગમે તેમ કરીને પણ ખાવું જોઈએ, નહિ તો તેમનાં શરીર નબળાં પડી જશે. પણ આ માન્યતા ખીજકુલ ભૂલ ભરેલી છે. જ્યારે હોઝરીને ખોરાકની જરૂર નથી ત્યારે તે તેને પ્રયાયી શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી અને તેવે વખતે જો તેના ઉપર ખોરાકનું ભારણ કરવામાં આવે છે તો તે નુકસાનકારક નીવડે છે. તંદુરસ્ત માણસને પણ ખાવા માટે દબાણ કરવું જોઈએ નહિ તો પછી ખિમાર માણસને તો કદી તેમ કરવું જોઈએ નહિ. આ બાબતમાં કહેવું જોઈએ કે માતાઓએ પોતાનાં બાળકો માટે બહુ ઇન્તેજારી બતાવવી જોઈએ નહિ. કૃત્રિમ ખોરાક બાબત આ જોખમ વધારે છે, કારણ અકુદરતી ખોરાક હમેશાં વધારે ખવાય છે અને કુદરતી ખોરાકની એવી ખૂબી છે કે તે કદી વધારે ખવાતોજ નથી. માંદો માણસ જ્યારે ફળ ખાય છે ત્યારે તેણે વધારે ખવાઈ જશે એવી ધાસ્તી આપવાની જરૂર નથી.

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે, ૪૭

કુદરતી જીવન ગાળવા વિશે આટલું વિવેચન કરવામાં મારો ખામ ઉદ્દેશ માણસની શારીરિક સ્થિતિ સુધારવાનો છે. જેને દરદ કહીએ છીએ તે સ્થિતિ દૂર કરવા અને કુદરત તરફ પુનરાગમન કરવાથી આરામ કરવાનું જ્ઞાન પ્રસારવા મારો ખાસ ચલ છે. કુદરતમાં પ્રતિકૂળતા નથી, ઐક્યતા છે; તેમજ શરીર, મન અને આત્માનું પણ ઐક્યજ સમજવું જોઈએ. શરીર, મન અને આત્માને ધારણ કરી ટકાવી રાખે છે તેમજ મન અને આત્મા શરીર ઉપર અસર કરે છે. માણસને પ્રથમ પરમેશ્વરે તનદુસ્ત અને સુંદર બનાવ્યો એટલુંજ નહિ પણ તેને તદ્દન સારો અને ઉચ્ચ બનાવ્યો હતો. તે સહિના સર્વથી ઉત્કૃષ્ટ મુગટ તરીકે હતો. સર્વશક્તિમાન પરમેશ્વરની સર્વથી ઉચ્ચ બનાવટમાં શરીર, મન અને આત્માની અધુરાસ હોયજ નહિ. માણસોમાં પાપયુક્ત ઇચ્છાઓ હોય છે, જે કે તેઓ તેવી ઇચ્છાઓને આધીન ન થવા ઇશીય કરે છે પણ આખરે ખાછા નિગરા થઈ પાપી ઇચ્છાઓને તાબે થાય છે. આવાં પરિણામને માટે માણસ પોતેજ, કુદરત વિરુદ્ધ જીવન ગાળે છે તેને લઇને, જવાબદાર છે. માણસની પડતી મનાઇ કરેલા ખોરાક ખાવાથીજ થઇ હતી. કુદરતમાં જનન-વૃદ્ધિ સંભોગની ક્રિયા દ્વંત પ્રાણની ઉત્પત્તિ માટે એકજ વખત કરે છે. ગર્ભાધાન થયા પછી તેઓ તે ક્રિયા બંધ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓને ગમે તેવી ફરજ પડેા પણ જે ફરીથી ગર્ભ રહેવાનો સંભવ ન હોય તો તે ક્રિયા કરશેજ નહિ. માણસનું પણ તેમજ છે. કુદરતી જીવન ગાળવાથી તે વધારે તનદુસ્ત થશે અને તેમ કરવાથી અનીતિ અને પાપ ઓછું કરશે, એટલુંજ નહિ પણ તેવાં કર્મો કરવા તેને માટે અશક્ય થઈ પડશે. પણ જ્યારે ઉપર પ્રમાણે માણસ ઉચ્ચ સ્થિતિને પહોંચે છે ત્યારેજ તે ખરેખરો સુધરે છે. જેમ પ્રાણીઓ પણ જીવંત જીવંત પ્રમાણે પરિપૂર્ણતાને પહોંચે છે તેમ પ્રમાણે માણસોમાં પણ હોય છે. બધા લોકો એક સરખી પંક્તિમાં નથી રેતા. કોઈને મનશક્તિ અને અદ્વય ખીજ કરતાં વધારે હોય છે. માણસ કે જેની દેહી સ્થિતિ માટે સ્વર્ગની વાતો કહેવામાં આવે છે તે તો પ્રગટી-કરણમાં ઘણી આગળ વધેલી જતો પૈંજીતો હોયો જોઈએ, અને આવા પ્રકારનું જ્ઞાન તો ઘણાજ ઉચ્ચ પ્રકારની ત્રિચરશક્તિવાળા માણસોને અનેક સંકટો વેઠ્યા પછી જ પ્રાપ્ત થાય છે.

આપણે એની ભાવિ રાખવાની નથી કે જે હાલનો સુધરેલો માણસ કુદરત તરફ પ્રતિગમન કરશે તો તે જીવના વખતની વાતો સાંભળીએ છીએ તેવો જગવી થઈ જશે. શરીરમાં થતા ફેરફારોને લઇને મન અને આત્માનાં મૂળ સ્વરૂપમાં ફેરફાર થાય છે. વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો દરેક અગતે નુકસાન કરે છે, અને જે અવયવો મન અને આત્માને શરીર સાથે જોડે છે તેવાં અંગને પણ નુકસાન કરે છે. હાલના વખતમાં શરીર માટે કુદરતી રીતે સંભાળ રાખવાથી આપણે મૂર્ખતા, જડતા, ગાંડપણ, મનનું અસ્વચ્છપણું, ગમગીની, બેચેની, દોહગીરી, કંટાળો, ચિંતા, અદેખાઇ, ખોટી ઇચ્છા, યુવાનીની ભૂલ, દુર્નિયુ, ગુન્હા અને જુસ્સા વગેરેને પણ દૂર કરી શકીશું એવો તો લોકોને ત્રિચર પણ આવતો નથી. ખરેખર તો જાંઘુ નૈતિક જ્ઞાન જ્યાં સુધી શરીરની કુદરત અનુસાર મંજાળ લેવામાં આવી ન હોય તો નકારું છે, અને ઉપરું ઘણી વખત વધારે ગભીર પ્રકારનું નુકસાન કરે છે. ગ્રીક દંતકથામાં ડેના-વડો (Danaids) માટે કહેલું છે, ડેનોમ નામના રાજાની તેઓ છોકરીઓ હતી. તેમણે પોતાના પિતાની સલાહથી લગ્નની રાત્રેજ પોતાના ઘણીઓને મારી નાંખ્યા હતા. આ છોકરીઓને તેમનાં મરણ પછી સજ્જ અર્થે નકંભા ચાળણીમાં પાણી ભરવા સ્થંભિયી રાખવાનું કહ્યું હતું. જેઓ આજે પણ લોકોને પ્રથમ કુદરત તરફ લઇ જવા વગર મુખી અને સારા કરવા માટે

૪૮ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સર્વાર્થ સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અનોખો ઉપાય છે.

છે તેઓ ડેનાયડની મારફત ચાળણીમાં પાણી ભરવાની વૃથા મહેનત કરનારા છે.

અથા ધારાશાસ્ત્રીઓ અને શૈલમુદ્રો જેઓ કુદરતી જીવનનું રહસ્ય સમજતા નથી તેઓ પોતાના ડહાપણથી ઉલટું વધારે તુકસાન કરે છે. દાખલા તરીકે ઘણી વખત આપણે જાહેર બંદી (Prostitution વ્યભિચાર) વિષે ચોપતા ધ્વજાન લંછને છીએ ત્યારે તેમ કરવાથી ઉદ્ધરી ખાનગી બંદી જે કે જાહેર બંદી કરતાં વધારે ખરાબ અને નાશકારક છે તેને ઉત્તેજન આપીએ છીએ.

આ ઉપરથી હાઇદ્રા (શેખનાગ) સાથેના કજયાની વાત યાદ આવે છે. ગ્રીક લોકોમાં દંતકથા છે કે હાઇદ્રા નામના રાક્ષસને નવ કે એકસો માથાં હતાં. આ રાક્ષસ અગોશીયન લરનાના મુક્તકને વેરાન કરતો હતો. આ રાક્ષસને મારી નાખવાની કોશીશો નિષ્ફળ ગતી કોરણ એક માથું કાપી નાખવામાં આવતું તો તેને પદ્મે બે માથાં તેને (અહોરાત્રણ મહોરાત્રણની મારફત) ઉગી આવતાં. હરક્યુલીસ નામનો બહાદુર વીરે આખરે આ હાઇદ્રાનો નાશ કર્યો હતો. હાલમાં માણસોની વચ્ચે વસતો રાક્ષસ (અથા હર્જિલો) નો નાશ થઈ શકે તે મારફત કુદરત તરફ પુનર્ગમન કરવાથી જ બની શકે તેમ છે. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે “પરમેશ્વરે માણસને પોતાની જ મરતિ તરીકે ઉત્પન્ન કર્યો છે.”

પરમેશ્વર એ પ્રેમ છે અને આ બાબતમાં પરમેશ્વરને તે મળતો જ છે. પરમેશ્વર તરફ પ્રેમ અને તેના માણસો તરફ પ્રેમ એ જ મૂળ તો માણસનો સ્વભાવ હતો. જ્યારે માણસ કુદરતથી વિમુખ થયો ત્યારે તેના શરીરના કુખની સાથે તેના આત્મામાં પણ બિગાડ થયો. વિજાતીય વિષય પ્રાપ્તિના સુખની ભાવનાની બંદી પ્રથમ શરૂ થઈ અને તેથી માણસના પ્રેમમાં પણ બિગાડ થયો, વેરભાવ તેથી ઉત્પન્ન થયો અને તેમાંથી ધર્મ, હક્કરી જ્ઞાતિ, અને પરમેશ્વર અને લોકો વિરૂદ્ધનાં જુદાં જુદાં પાપોની ઉત્પત્તિ થઈ, અને પરમેશ્વરનું મંગલતંત્ર પણ વધારે અને વધારે લય પ્રાપ્ત થયું.

કુદરતમાં પણ જોવામાં આવે છે કે જે પ્રાણીઓ માંસાહાર ઉપર રહે છે તેઓ પાણી હોય છે અને જાડપણો ખાનારાં નરમ અને શાંત હોય છે. વાંદરાં કે કુતરાંને માંસ ઉપર શંકેવામાં આવે છે તો તે પોતાનો શાંત સ્વભાવ ખોળેને ફર ચાલે છે. જે વાંદરાંને માંસ માંસ આપવામાં આવે છે તે તો ચોડાજ લખતમાં બિચકલ હરામખોર થઈ જાય છે. કુદરતી જીવન ત્યારે મોટું પેટ ભરવાતો જ સંવાલ નથી. આપણે માત્ર શરીરનું કુખ રાખવા માંગતાં નથી પણ આપણે ઉચ્ચ આશય, નીતિ અને સદ્ગુણની ટોચ પર પહોંચવાનો આશય રાખવો જોઈએ ત્યારે જ માણસમાં કરીયો વધારે અને વધારે “પ્રભુતા” આવશે.

જગતિયતા કે જે દુનિયાનો તારક છે તેની સલાહથી આપણે દોરાવું જોઈએ. દરેક અંગત્યના સંવાલ માટે આપણે તેની સલાહ લેવી જોઈએ. આપણા પોપણનો સંવાલ કંઈ નજીવો નથી કે પરમેશ્વર કુદરતની મારફત તે વિષે જે કંઈ કહે તેનાં તરફ આપણે બેદરકાર થઈ જોઈએ. દરેક મહાન ધર્મમાં ખોવામાં કેવી ચીજો ત્રાપરવી જોઈએ તે બદલ સૂચના-આજ્ઞાઓ કરેલી છે. માણસના ધર્મમાં, સુસજ્જાનના ધર્મમાં અને હિંદુસ્તાનનાં જુદાં ધર્મોના તથા વેદધર્મના મહાન સિદ્ધાંતોમાં પણ ખોરાક વિષે ભલામણો કરેલી છે. એ પણ જગતજાહેર વાત છે કે બોદ અને હિંદુ ધર્મમાં માંસાહારની મનાઈ છે. ત્યારે જીસસને ખોરાક માટે કંઈ ભાન નહતું એમ કહી શકાય અંકે કે? જ્યારે જીસસ પ્રેમ, નમ્રતા અને શાંતિને માટે શિષ્યામણી આપે છે ત્યારે કુદરતી ખોરાક આવી રીતિ લાવવા માટે ખાસ જરૂર છે એમ તેને ખબર ન હોય એમ ધારી શકાય?

ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુન્દમ પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રધંધમ્ ॥

અન્દેરવિંદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકસાધના પ્રવર્તક, અને વળી જોખના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ સમવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” મુખ્ય તે જાતે નર્યા.”

પુસ્તક ૮ મું.]

ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૫.

[અંક ૨ જો.

Good Health !

Good Health ! What a rare, golden treasure;

We mourn it the moment it's gone.

We compass the world to reclaim it,

And failing, are wretched, undone.

When, with us, we value it lightly,

We treat it as though it were clay;

Too often, a slave to-our pleasure,

We find it and fling it away.

A servant most faithful we find it;

Its laws are a boon in disguise.

But dear is the price we are paying,

When its precepts we deign to despise.

Yet always, it would give us good service,

If its laws we would only obey;

But by constantly breaking its precepts,

We wilfully drive it away.

—B. Franklin Richards.

Is Medicine a Science?

Opinions of Eminent Men.

John Mason Good, M. D., F. R. S., says: "The science of medicine is a barbarous jargon." Prof. Valentine Mott, the great surgeon, says: "Of all sciences, medicine is the most uncertain." Dr. Marshall Hall, F. R. S., says: "Thousands are annually slaughtered in the quiet sick room." Prof. S. M. Goss, of the medical college, Louisville, Ky., says: "Of the essence of disease very little is known. Indeed, nothing at all." Sir Astley Cooper, the famous English surgeon, says: "The science of medicine is founded on conjecture, and improved by murder." Dr. Hufeland, a great German physician, says: "That the greatest mortality of any of the professions is that of the doctors themselves." Prof. H. C. Wood, a distinguished American writer, asks: "What has chemical therapeutics established permanently and indisputably? Scarcely anything." Dr. Abercrombie, Fellow of the Royal College of Physicians of Edinburgh, says: "Medicine has been called by philosophers the art of conjecturing, the science of guessing." Dr. Benj. Rush says: "The art of healing is like an unroofed temple—uncovered at the top and cracked at the foundation." Dr. Talmage, F. R. S. says: "I fearlessly assert that in most cases our patients would be safer without a physician than with one". Sir William Knighton says: "Medicine seems one of those ill-fated arts whose improvement bears no proportion to its antiquity." Dr. Abernethy, of London says: "There has been a great increase of medical men of late, but upon my life, diseases have increased in proportion." Dr. Wakely, in the London Lancet, says: "A system of routine or empirical practice has grown up, vacillating, uncertain, and often pilotless, in the treatment of disease." Prof. Henle, the great German pathologist and teacher, says: "Medical science, at all times, has been a medley of empirically acquired facts and theoretical observations, and so it is likely to remain." Dr. Jacob Bigelow, formerly president of the Massachusetts Medical Society, says: "The premature death of medical men brings with it the humiliating

conclusion.....that medicine is still an ineffectual speculation." Dr. Samuel S. Walliam, of New York says: "The medical art has not reached that stage of exactness entitling it to be called medical science; it still lingers on the verge of mythological age." Prof. Alonzo Clark, of the New York College of Physicians and Surgeons, says: "In their zeal to do good, physicians have done much harm. They have hurried thousands to their grave who would have recovered if left to nature." Dr. Evans, Fellow of the Royal College, London, says: "The popular medical system is a most uncertain and unsatisfactory system. It has neither philosophy nor common sense to commend it to confidence." Dr. Marshall Hall, the distinguished English physiologist, says: "Let us no longer wonder at the lamentable want of success which marks our practice, when there is scarcely a sound physiological principle amongst us." Prof. Gregory, of the Edinburgh Medical College, said to his medical class "Gentlemen, ninety nine out of every one hundred medical facts are medical lies, and medical doctrines are, for the most part, stark, staring nonsense." Dr. Eliphlet Kimball, of New Hampshire, says: "There is doctorcraft as well as priestcraft.....Physicians have slain more than war. The public would be infinitely better off without professional physicians." Dr. Mason Good says: "My experience with materia medica has proved it the baseless fabric of a dream, its theory pernicious, and the way out of it the only interesting passage it contains." Prof. B. F. Parker, New York, says: "Instead of investigating for themselves, medical men copy the errors of their predecessors, and have thus retarded the progress of medical science and perpetuated error." Prof. Jamison, of Edinburgh, Scotland, says: "Nine times out of ten our mis-called remedies are absolutely injurious to our patients, suffering from disease of whose character and real cause we are most culpably ignorant." Sir John Forbes, Fellow of the Royal College of Physicians, London, and physician to the Queen's household, says: "No systematic or theoretical classification of disease or therapeutic agents ever yet promulgated is true, or anything like truth, and none can be adopted as a safe guidance in practice.

—From "OUR HOME RIGHTS."

A Terrible Indictment.

Alexander M. Ross. M. D., F. R. S. L., Eng.; Member of the Colleges of Physicians and Surgeons of Quebec and Ontario, Professor of Hygiene and Sanitation at St. Louis Hygienic College of Physicians and Surgeons, Vice-President of the Association of Hygienists of America, Member of the Ninth Session of the International Medical Congress, Member of the British, French, and American Association for the Advancement of Science, etc., etc., says:—

I arraign the leaders of the profession on the following grave charges,—the rank and file are but sheep led astray:—

1. I charge that, whereas, the first duty of a physician is to instruct the people in the laws of health, and thus prevent disease, the tendency has ever been towards a conspiracy of mystery, humbug and silence.
2. I charge that the general tendency of the profession is to depreciate the importance of personal and municipal cleanliness and to inculcate a reliance on drugs, medicines, vaccination and other unscientific expedients.
3. I charge that they have encouraged superstition and humbug by the germ theory of disease. I do not question the existence of infinitesimal micro-organisms; but they are the result, not the cause of, disease. They are the scavengers; their legitimate work is to clean out the sewers of our bodies; wherever there is decay, pus or decomposing matter, there these little life savers are doing their work of neutralization; sanitation and purification, they feast upon effete and decaying animal matter—they are beneficial helpers to an important end.
4. I charge that the prevalent custom of advising a speculum examination for every trifling back-ache, earache, headache, ingrowing toenail or bunion, is an unnecessary outrage on the modesty of women and a disgrace to the profession.
5. I charge that the present abominable and dangerous custom of spaying women for the most trivial uterine derange-

ment is nothing less than criminal and in contravention of scientific practice.

6. I charge that the prevalent custom of ascribing all the ills (imaginery or real) that afflict women, to uterine troubles, weakness, ulceration or displacement, is false in theory and fact, and is nothing but a cloak to cover ignorance, immorality or cupidity.
7. I charge that they prescribe to their patients—even child-bearing and nursing women—the use of beer, ale and other alcoholic beverages, which not only encourage drunkenness, but poison the life-blood of unborn children, and stamp a permanent appetite for liquor on the rising generation.
8. I charge that they have bitterly opposed every real and scientific reform in the healing art; they have filled the world with incurable invalids and given respectability to quackery by the outrageous quackery of the profession itself; disgusting all sensible and thoughtful men by their fallacies, tyrannical delusions, fetichism and humbug.
9. I charge that they have, under the teacherous guise of protecting the people from quackery, secured the enactment of most unjust monopolistic laws which deprive the people of one of their dearest and most important rights—the right in the hour of sickness, and in the presence of death, to choose their own medicine.
10. I charge that they have by doctorcraft hood-winked legislatures into enacting compulsory vaccination laws which compel parents to submit the bodies of their children to the beastly, useless and dangerous rite of vaccination and to deprive unvaccinated children of the right of education in our public schools and colleges. I hold that every individual should be protected and sustained in his medical opinions, and any man or set of men who would withhold from his brother man this right would light the fires of inquisition if he dared.

—From "OUR HOME RIGHTS."

Medical Remedies for Sleeplessness.

(BY DR. RICHARD METCALFE.)

A perfect, harmless and efficacious sleep-producer can scarcely have been stated to have been discovered as yet in medicine. We have two fashionable remedies in sleeplessness, namely, chloral and bromide of potassium, and we have individuals dosing themselves with as much confidence as they would in taking a glass of water to quench their thirst, deluding themselves into the belief that these drugs are perfectly harmless. It would be impossible to calculate the loss of life and widespread detriment to health ensuing from the reckless use of these agents. Tons of chloral are annually consumed by the public, even without the sanction of the medical profession.

R. Clark Newton, "On Opium and Alcohol" says:

"When wakefulness has become a habit, its injurious effects are so marked, so distressing and intolerable, that the individual naturally and quickly turns for relief to some drug. Two narcotics have long taken precedence of all others as means of wooing sleep, viz., opium and alcohol; and their employment for such a purpose dates back long ago. Everyone is aware that even the occasional use of such sedatives as hypnotics is fraught with extreme danger, the risk is that a drug like opium proves so delightfully efficacious or adequate to the purpose intended, that its occasional use merges into a habit. It is the same with alcohol, and perhaps more confirmed drunkenness results from its habitual use for the production of sleep, than from any other cause. Overwork, excitement, worry or mental strain, producing nervous exhaustion; this is followed by sleeplessness, and the glass of whiskey at bed-time to procure rest. The next night, and the next, and so on, the stimulant must be repeated, until the habit is established and the alcoholic craving takes root. The danger does not at first commence in the quantity of whiskey taken at bed-time, it is in the habit or regularity of the practice as a necessity to procure rest. If the habit is not speedily broken in nine cases out of ten habitual drunkenness will sooner or

later overtake the individual. The intelligent medical man rarely prescribes chloral, as experience has taught him the extreme danger of its use and certainly of its indiscriminate administration.

Sleeplessness means not merely unrest but starvation of the cerebrum. The only cause for regret in these cases is that the blunder should ever be committed of supposing that a stupifying drug which throws the brain into a condition that mimics and burlesques sleep can do good. It is deceptive to give narcotics in a case of this type. The stupor simply masks the danger. Better far let the sleepless patient exhaust himself than stupify him. Chloral bromide and the rest of the poisons that produce a semblance of sleep are so many snares in such cases. Sleeplessness is a malady of the most formidable character, but it is not to be treated by intoxicating the organ upon which the stress of the trouble falls. Suicide which occurs at the very outset of derangement and is apt to appear a sane act, is the logical issue of failure of nutrition that results from want of natural sleep. It is curious to note how a sleepless patient will set to work with all the calmness and forethought of intelligent sanity to compass his death. He is not insane in any technical sense. He has no delusion. He does not act or suppose himself to act, under an 'influence.' He simply wants to die, and perhaps not until after he has made an attempt to kill himself will he exhibit any of the formulated symptoms of mental disease.

Its habitual use is more destructive to human life than even alcohol or opium, and they are bad enough. Although it is admitted that there are no drugs of an innocent or harmless nature that produce sleep, yet there are remedies in the Water Cure termed therapeutics which will produce sleep and that without injury to the system; and notwithstanding this fact the orthodox practitioner has seen fit to avail himself of these remedies.

Sleep affords an opportunity for repairing exhaustion and waste resulting from physical exertion during hours of toil, and in the absence of organic disease the principal source of disturbed sleep is in the quality and quantity of those substances

we use for nourishment during the 24 hours. The tendency of all narcotics and alcoholic substances and food cooked or imperfectly masticated, excess of eating, drinking strong tea and coffee, heavy suppers, etc. are all the greatest enemies against refreshing sleep. On the other hand the real promoters of sleep are temperance in eating and drinking, moderate exercise, composure of mind and extreme tranquility of body and soul. The mechanical position of the body during sleep is of importance. The body should be horizontal, feet slightly raised, the head raised on a pillow about six inches above the feet, and the feet raised about three inches above the middle of the body. Sleeping with the head too high, unless the shoulders are supported, is bad; it bends the neck and compresses the chest because of the interference with the breathing. Persons who are in the habit of taking heavy suppers or suffering from enlarged livers should avoid lying on their backs, since the unusual size of the liver presses upon the large blood vessels below the heart, thus interfering with the circulation of the blood which will account to some extent for nightmare etc. Sleeplessness is often the premonitory symptom of some constitutional or mental derangement, and as such its causes should be at once carefully ascertained. Sleeplessness is ushered in from a variety of causes, and in the first instance the causes are often neglected, ending in months of suffering, whereas if they had been taken in time, probably the simplest remedies would often suffice to remove the trouble in a few days. Of all human suffering, there is no complaint so difficult to contend with as sleeplessness, i. e., when it has been thoroughly developed. The longer a person has been without sleep the greater is the difficulty to woo it back again.

It matters not how indolent the mind is if the body be active and vigorous. We have most of us heard of the Scotch plough-boy who explained that he never enjoyed a night's rest because as soon as he put his head on his pillow it was time to get up again. We may safely conjecture that with him physical fatigue was accompanied with the most absolute mental repose, and that like his brother of poetical fame he spent his days "walking and thinking of nothing at all."

It is reported of Lord Brougham that when he returned home after his brilliant and exhausting defense of Queen Caroline he went at once to bed with orders not to be disturbed however long he might sleep—orders which his household obeyed, though with astonishment deepening into something like terror as the young lawyer's nap prolonged itself for nearly eight and forty hours. His physician afterwards declared that this sleep had saved him from brain fever, though probably only the marvellously recuperative powers which he possessed, enabled him to take nature's remedy in one such mighty dose. His extraordinary capacity for work till old age may not improbably have been due to a constitution endowed with such means for repairing at night the waste of the day. On the other hand no one can say how much the irritability and acerbity which so marred the genius of Carlyle may have been due to his habitual sleeplessness and the nervous condition induced thereby.

In these days of over-pressure, sleeplessness is a malady of the most formidable character, but it is not to be treated by intoxicating the organs upon which the stress considerably falls.

With reference to habitual sleeplessness it must be fresh in the minds of every one as to the lamentable circumstances in connection with the suicide of the Dean of Bangor and of Dr. Latson, the late talented editor of *Health Culture*. The reverend gentleman was a man of considerable intellectual power, which is the same as saying that he was constitutionally liable to intervals of mental depression. All highly intellectual men are exposed to this evil. A pendulum will always swing just as far in one direction as it does in the other, great power of mind also implies great weakness under certain conditions. The marvel is not that great minds occasionally become deranged but that they often escape derangement.



એ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.

(લેખક પદ્મિત લોણાનાથ શર્મા-વરસોડા.)

દષ્ટા અમો સદ્ગુણ દુનિઆના હાલ ઉભા આ સ્થળ તૈયાર,
દસ્ય જગત પણ વિલસી રહ્યું છે વિધવિધ રંગી વિવિધ પ્રકાર;
દષ્ટિ અમારી જોવા તત્પર દસ્યે કરવા જન્ય પ્રેમાત,
દસ્ય દષ્ટિનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ તારે હાથ.
આતાવર્ગ તણે પણ શ્રીજી ! અવનિ ઉપર છે નહીં પાર,
સાંભળવાને શ્રોત્ર મજેના સહ પ્રાણીના અપરંપાર;
સાંભળવા લાયક મૃદુ વાદો કેરા મંજુલ લાખો નાદ,
આત શબ્દનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.
પ્રાણી માત્ર નિજ શક્તિ પ્રમાણે કર્તાપદને યોગ્ય જણાય,
કર્મ તણે સંયોગ અનાદિ નિગમે મધ્ય જોતાં નિર્માય;
કાર્ય બૂદ ઉભો અમ આગળ અમ ધ્વજા ત્યો બીડવાં બાથ,
કર્મ કાર્યનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.
જ્ઞાતા માનવ દેહ પામતાં હર્ષ-સમેત અમો જગ જીવ,
જ્ઞાન ભર્યું છે હૈડાંઓમાં અપાર અર્જુવ 'સરીખુ' શિવ;
જોય પદાર્થ પરાત્પર ! ધ્વજ ! અમ પાસે આ હાલ હયાત,
જોય જ્ઞાનનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.
મધુર રસોના સ્વાદ પિપાસુ આકાંક્ષાયુત પ્રાણી અનંત,
ધક્કુ દ્રાક્ષ આદિકના રસનો નથી આવતો ગણતાં અંત;
પાન કર્યાની રસના પ્રોત્તી જન્મ થતાં આનનને સાથ,
રસ રસનાનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.
એ પગ એ નયનાંકિત દેહી ધૈર્ય સાથ ધ્યાતા : હૈયેજ,
ધ્યાન યુક્તિઓ શાસ્ત્રોદરમાં રતેહ સાથ જોષ્યો હૈયેજ;
ધ્યેય વસ્તુ એ પૂરિત જગની અમને બ્હાલી છે બહુ વાત,
ધ્યાન ધ્યેયનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.
માની લોક અમો કહેવાઈએ માન તણાં તો પુતળાં પ્રાસ,
માન ભર્યો અમ માટે અહિયાં અમ વસ્તુની ચારે પાસ;
માન્ય પદાર્થ અતિ પ્રિય અમને સૌભાગ્યમૃત છે સાક્ષાત,
માન માન્યનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.
મૂળ સ્વરૂપ અમારૂં ધર્મી અધર્મ અંશ નથી તલભાર.
ધર્મ ભર્યો નિજ રૂપે સુંદર આર્યોદિત સદા સુખકાર;
ધર્મ્ય વસ્તુની ખોટ હોય એ નથી લગારે અમને યાદ,
ધર્મ ધર્મ્યનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.

શાસ્ત્રોદિત ઔષધના દાતા વૈદ્ય કાર્ય કરનાર હજાર,
 રોગી પ્રાણી કરોડો રખડે દુઃખ પિડિત કરતા ઉચ્ચાર;
 ઔષધિઓ પર્વતની કુંજે નીર્મિત મોચે હે યદુનાથ,
 દવા યોગીનો યોગ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ. ૯

ખોટ નથી હરિ ! અમ માનવની એમ અમારા યત્ન અતેક,
 વિશ્વ વિલાસ હુલાસ તણો પ્રભુ ! અંત ન આવે ગણતાં છેક;
 ખોટ તમારી માત્ર દયાની એ પણ મુગજી સરખો સાથ,
 એજ ખોટ પરિપૂર્ણ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ. ૧૦

અમ દષ્ટિ તુજ પ્રતિ નવ પહોંચે તો પણ અમને જો-તું ઈશ !
 અનુપણને બર અંધારે પ્રકાશ સુન્દર દે જગદીશ !
 આજ પ્રાર્થના કરી અમોએ તમે શક્તિધર અમો અનાથ,
 અર્કર્ણુ પ્રાર્થન સાંભળવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ. ૧૧

તહે ઉત્પન્ન અમોને કીધા અમો ત્હમારાં ઘેલાં બાળ,
 નિજ પુત્રોની તાત અભિરૂચિ :પૂર્ણ કરે છે સદૈવ કાળ;
 તુજ બાળકપર તુજ દયાયુત થાય નહીં તો કેાણુજ ચામ,
 ત્હારી ગોદમાં બેસી ગયા પછી અમને શીકર નથીજ જરાય. ૧૨

“નેચરોપથી” વિષેના “વૈદ્યકલ્પતરૂ”ના વિચારોની સત્યાસત્યતા વિષે તપાસ.

(લેખક: ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ. ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., ઇત્યાદિ.)

‘વૈદ્યકલ્પતરૂ’ માસિકમાં તેવા તંત્રીએ જુન અને નવેમ્બર-ડીસેમ્બર માસના અંકોમાં “આર્યવૈદ્યક અને અંતોપથી વિરૂદ્ધ નેચરોપથી” એ નામનો લેખ બે ભાગમાં છાપ્યો છે, તે વિષેના મારા વિચારો પ્રગટ કરવાની માગણી થવાથી આ પ્રતિ થાય છે.

પ્રથમ તો પોતાના લેખનું નામ પાડવામાંજ રા. જટારાંકરમાધવે પુરતી કાળજી લીધેલી જણાતી નથી, અને તેને પરિણામે ઘણાક વાંચનારાઓના મનપર તદ્દન બૂલભરેલી અને હાનિકારક છાપ પડવાનો સંભવ છે. મારે માર મૂકીને આરંભમાંજ જણાવવાની જરૂર છે કે “નેચરોપથી” ને આયુર્વેદ, અંતોપથી, કે અન્ય કોઈ વૈદ્યકશાસ્ત્ર સાથે “વિરોધ” છેજ નહિ. જેને વિરોધ જણાતો હોય તેને મારે દુંકામાં એટલુજ કહેવાનું છે કે:-તમને “નેચરોપથી”ના વાસ્તવ સ્વરૂપનો અને પોતાને પ્રિય હોય તે વૈદ્યકશાસ્ત્રના ખરા સહસ્યનો પુરતો ખ્યાલજ નથી. તન, મન, અને હૃદયની પરમ શાન્તિ, સુખ, આરોગ્ય, સમત્વ-સંમિત્તન-Harmony અવિરોધ એને પ્રાપ્ત કરવાના અને ચિરકાળ સુધી જાળવી રાખવાના નિષ્પ્રયોગ સુચવ્યરિચિત રીતે અને જ્યુદ્ધ કચ્છ રાખે તેવા પ્રકારે સમજાવવાની વર્તમાન પદ્ધતિને ‘નેચરોપથી’ કહે છે. ઉપર કહ્યા તેવા નિષ્પ્રયોગે પોતાના જીવનમાં લાગુ કેવી રીતે પાડવા કે જેથી તન-મન-હૃદયનાં દુઃખ માત્ર દૂર થઈ આરોગ્ય-શાન્તિ-સૌખ્ય અનુ-

ભવાય તે સંબંધીની વિદ્યા-કળા-કે શાસ્ત્રને પણ ' નેચરોપથી ' એ સંજ્ઞા ઈમેળમાં અપાય છે. "There is nothing new under the sun, ખરી રીતે ભેતાં તદ્દન નવું જગતમાં કંઈ પેદા થઈ શકતું જ નથી" એ વાત રા. જટાશંકરભાઈ પોતાના લેખમાં સ્પષ્ટ રીતે સ્વીકારે છે. અને નેચરોપથીના હિમાયતીઓ પણ એમજ કહે છે કે, આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ મેળવવાના અને ચિરકાળ ટકાવી રાખવાના જે દૈવી-કુદરતી નિયમોનું "નેચરોપથી" પ્રતિપાદન કરે છે તે નિયમો છેક અનાદિ કાળથી જગતમાં પ્રવર્તિ રહ્યા છે; અને જે કોઈ કાળમાં જે કોઈ વ્યક્તિ આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ યોગ વધારે પ્રમાણમાં મેળવે છે તેનું કારણ ફક્ત એજ કે, તે વ્યક્તિ જાણે કે અજાણે "નેચરોપથી"ના સિદ્ધાંતોને યોગ વધારે પ્રમાણમાં અનુસરે છે. આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખને ચિરકાળ ભોગવવા ઇચ્છતાં મનુષ્યોને જે જે દૈવી-કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવા "નેચરોપથી" પ્રવેદિ છે, તે નિયમો ફક્ત ઇસુના ઓગણીસમા કે ચાલુ વીસમા સદ્કામાંજ ઉત્પન્ન થઈ આવ્યા છે, અગર તો તે તે નિયમોનું પૂર્વે કોઈને જ્ઞાન હતું નહિ, અને હાલ અન્ય કોઈને નથી, એવી મૂર્ખાઈ ભરેલી હિમાયત. "નેચરોપથી"ના કોઈ અનુયાયીએ કદી કરીજ નથી. ઉલટું નેચરોપથીને બરાબર સમજનારાં સર્વે મનુષ્યો સ્પષ્ટ રીતે જાણે-જાણે-સખે છે કે ઉપર કહ્યા તેવા નિયમો યોગ વધારે પ્રમાણમાં સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો, નીતિશાસ્ત્રો, અને વૈદ્યશાસ્ત્રોમાં માલુમ પડે છે. 'નેચરોપથી'ને જે કોઈ સાખાશી ઘટતી હોય તો તે એ છે કે, જુદા જુદા કાળમાં, જુદે જુદે સ્થળે, અને જુદી જુદી વ્યક્તિઓને જણાયલા આવા સર્વ નિયમોને એકત્ર કરી, તેને સુવ્યવસ્થિતરીતે ગોઠવી, તેને વર્તમાન પદ્ધતિ પ્રમાણે સમજાવી, તેને બુદ્ધિવાદ અને સાધુ-મંત્રને આધારે સાખીત કરી, તેને ચાલુ જમાનામાં વ્યવહાર ' પ્રેક્ટિકલ ' શી રીતે બનાવવા એ બતાવી, આપણું ઉત્તમ પ્રકારે હિત થાય તેવો પ્રશસ્ત પ્રયત્ન 'નેચરોપથી' એ વર્તમાન સમયમાં કર્યો છે. નેચરોપથીના સિદ્ધાંતો કયા અને કેવા છે, તે હાંમાં વિવેચન સાથે 'ધન્વન્તરિ'ના પાંચનાશઓને આ સ્થળે સમજાવવાની મહેનતમાં મારે સુભાગ્યે ઉતરવું પડે તેમ નથી, કારણ આ પૂર્વે અનેક વાર તે વિષે લખાઈ ગયું છે. છતાં પણ ઉપર મેં જે લખ્યું છે તે વધારે સ્પષ્ટ કરવા માટે નેચરોપથીના પ્રાથમિક સિદ્ધાંતો કેવા પ્રકારના છે તેના જુજ નમુના અત્રે રજુ કરું છું:—

(૧) Dirt is matter in the wrong place. જ્યાં જે પદાર્થની જરૂર ન હોય ત્યાં તે પદાર્થ હોય તો તે 'મળ', 'કચરો', 'મેલ' કે Impurity ' ઇમ્પ્યુરિટી ' કહેવાય છે.

(૨) વ્યાધિ માત્રની ઉત્પત્તિનું કારણ ઉપર કહ્યાં તેવાં મલીન તત્વોનો સંચય (Encumbrance) છે. નિર્મળતા, પાવત્રતા એ હુષ્ને દૂર કરવાનો અને આરોગ્ય-સુખ પામવાનો અકસીર ઉપાય છે.

(૩) જે જે ભાગમાં મલીન તત્વો દાખલ થાય છે તે તે ભાગમાં વિકાર પેદા થાય છે, તે તે ભાગની સુખવર્ધક ક્રિયા મંદ પડે છે, તે તે અવયવના બળનો ક્ષય થાય છે.

(૪) અમાન, બેદરકારી, આત્મનિગ્રહનો અભાવ, વિષય લોહુપતા એ આદિને લીધે મનુષ્યો દૈવી-કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરે છે, અને તે રીતે તેમનામાં મલીન તત્વો વધે છે. મલીન તત્વો જીવનચક્રિતો નાશ કરે છે, રક્ત આદિ શરીરની સમ ધાતુઓને વિકારી.

બનાવે છે, વિકારી સમ ધાતુઓમાથી તરેહવાર વિષમય દ્રવ્યો (Toxins) અને વ્યાધિ-જનક સૂક્ષ્મ જંતુઓ પેદા થાય છે, અને અતે દુઃખ દરદોના હુમલા સહન કરવા પડે છે.

(૫) મિત આહારવિહાર, શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ જળ, નિયમીત ટેવો, પ્રસન્ન ચિત્ત, પુરતી નિદ્રા અને વિશ્રાન્તિ, સર્વ સન્માર્ગશોધક મનુષ્યોનું સર્વદા હિત સાધવાને તત્પર એવી એક સર્વવ્યાપી સર્વોપરી સત્તામાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ, આવાં આવાં સાધનો આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ મેળવવાના સર્વોત્કૃષ્ટ ઉપાયો છે.

(૬) આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ મળે તેવાં સદાચરણ રાખ્યા વગર ઇષ્ટિતાર્થ સિદ્ધ થઈ શકે તેમ નથી. દવાઓ કદી પણ સદાચરણનું સ્થાન લેઈ શકે નહિ; અને તેથી દવાઓવડે કદી આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ મળી શકે નહિ.

રા. જટારાકરભાઈ અને અન્ય સર્વે દુરાચર વગરનાં સમજી મનુષ્યો જોઈ શકશે કે ઉપર ટુંકામાં જણાવેલા ‘નેચરોપથી’ ના પાયારૂપ સિદ્ધાંતો આયુર્વેદ-ઔષ્ધોપથી કે અન્ય કોઈ પણ શાસ્ત્રના ખરો તરોની ‘વિરૂદ્ધ’ જતા નથી, અને તેથી આ લેખ વાંચ્યા પછી રા. જટારાકરભાઈ અને અન્ય સર્વે સજ્જનો ‘નેચરોપથી આયુર્વેદ અગર અન્ય સત્ શાસ્ત્રોની વિરૂદ્ધ છે,’ એવો ભ્રાન્તિમૂલક અભિપ્રાય ભવિષ્યમાં નહિ દર્શાવવા સાધવાની સેવશે એવી મારી તેમને નમ્ર વિનંતી છે.

શાન્તિથી વિચાર કરવાની જેમને ટેવ ન હોય તેવાં મનુષ્યો ભડકી ઉઠે એવી નો કોઈ વાત “નેચરોપથી” માં હોય તો તે મિથ્ય-ઝેરી દવાઓ સામેનો તેનો વિરોધ છે. અને ખરેખર નેચરોપથી સર્વે સખ્ય સુસિક્ષીત સજ્જનોને “વિષમય-ઝેરી દવાઓ મનુષ્યને હાનિનાં હાનિજ કરે છે” એ સિદ્ધાંત જોટો પાડવા આમત્રે છે-“ઝેરે-જ” કરે છે. ભવિષ્યમાં રા. જટારાકરભાઈ અગર અન્ય કોઈને નેચરોપથી વિષે લખવું હોય તો ભણે તેઓ પોતાના લેખનું નામ-મથાળુ આ પ્રમાણે રાખે: “ઝેરી દવાઓ વિરૂદ્ધ નેચરોપથી,” પરંતુ આ એક બાબત સિવાય ને અન્ય બાબતોમાં નેચરોપથીનો અન્ય સર્વે સત્શાસ્ત્રો સાથે સમભાવ છે તો પછી “આયુર્વેદ અને ઔષ્ધોપથી કે અન્ય શાસ્ત્રની વિરૂદ્ધ નેચરોપથી” એવા મથાળાવાળા લેખો લખવા તે સત્યની નીંદા કરવા તુલ્ય પાપ છે.

હવે ‘વૈદ્યકદ્વયત્વ’ ના નવેખર-ડીસેખર ૧૮૧૪ ના અંકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલા રા. જટારાકરભાઈના કેટલાક વિચારોની સત્યાસત્યતા તપાસીએ. પોતેશ્રી લખે છે કે “નેચરો-પથી એટલે શું? નેચર-કુદરતનો ‘પ’થ અથવા કુદરતી રસ્તો, એવો તેનો અર્થ છે.” શ્રીકે બાપાના “પૅથોમ” ધાતુ ઉપરથી બનેલા “પૅથી” પ્રત્યયનો ખરો અર્થ “Disease અથવા વ્યાધિ” થાય છે તેટલુંએ ન જાણવું અને “પથી” પ્રત્યયનો અર્થ “પથ” “પાથ” કે “રસ્તો” કરવો એ તેના લખનારના જ્ઞાન વિષે અમને ખરેખર આશ્ચર્ય ઉપજાવે છે. રા. જટારાકરભાઈના કહેવા પ્રમાણે ને “પૅથી” નો અર્થ “પથ” અથવા “રસ્તો” કરીએ તો પછી “એલોપથી” Allopathy (ઇંગ્રેજી વૈદ્યકશાસ્ત્ર) નો અર્થ “ઉલટો અથવા ઉઘો રસ્તો” થાય, અને “હોમીયોપથી” નો અર્થ “સરખો અથવા સીધો રસ્તો” થવો જોઈએ, અને આવા અર્થે તેઓશ્રી કેમુવ રાખશે કે કેમ તે અમે જાણતા નથી!!

“ નેચરોપથી ” એટલે શું અને “ ઔલોપથી ” એટલે શું તે ખરાખર નહિ સમજવાથી રા. જટારા કરભાઈ પોતાના લેખમાં હસવું આવે તેવાં વિચિત્ર અનુમાનો દોરે છે અને લખે છે કે : “ જો માત્ર પાણી અને વિનળીના પ્રયોગોથી બધાં દરદો સારાં થતાં હોય તો ખોરાકનો ફેરફાર શા માટે કરાવવો ? ” “ ડોક્ટરો, વૈદ્યો, અને હકીમો પણ દરદમાં ખોરાકનો.....એણે વધતો પણ દરદને અનુસરતો ફેરફાર કરવાની સર્વત્ર ભલામણ કરે છે; આંહી સુધી તો નેચરોપથી પણ ઔલોપથીજ છે. ”

મિત્ર અને યોગ્ય પ્રકારના ખાનપાન, ઈદ્રિય નિગ્રહ, નિયમીત કસરત, પુરતી વિશ્રાંતિ, સદાયરણ એ સર્વ ઉપરાંત જે વિનળી અને પાણી વગેરેનાં યુદ્ધિપૂર્વક અને શારીર-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રને અનુસરતો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો લગભગ સર્વ વ્યાધિમાં લાભજ થાય છે, એમ નેચરોપથીના અનુયાયીઓ સ્પષ્ટપણે કહે છે, છતાં તે નહિ સાંભળવું અને “ માત્ર પાણી અને વિનળીથી બધાં દરદો સારાં ” થાય છે એવો તદ્દનજ સંકુચિત અને ભૂલભરેલો અર્થ નેચરોપથીનો કરવો એ ખરેખર એક અન્યાયજ કહેવાય. અને દરદીને નુકસાન કરે તેવી ચીજો ખાવાની બંધ કરવાની ભલામણ કરવાથી “ નેચરોપથી પણ ઔલોપથીજ છે ” એવો હાસ્યપ્રદ નિશ્ચિતાર્થ (Deduction or inference) શી રીતે નીકળે તે અમારો સમજ્યામાં આવતું નથી. દરદીને નુકસાન થાય તેવી ચીજો ખાવાની બંધ કરે તેમાં ઔલોપથીના “ Contraria contrariis curantur ” એવા મૂળ સિદ્ધાંત કે મુદ્રાલેખનું નેચરોપથીએ અનુસરણ કર્યું શી રીતે ગણાય, અને તેવી મના કરવાથી નેચરોપથી નેચરોપથી મંદીને ઔલોપથી શી રીતે બેની નય તે અમને સમજતું નથી.

આગળ ચાલતાં “ વૈદકરૂપતર ” ના તંત્રીજ એક ખડુજ અજળ વાત પ્રકટ કરે છે તે એ છે કે, “ ખાનપાનની ચીજો એ ઔષધોની ચીજોથી ભિન્ન નથી ” !! અને વળી ઔષધ શુદ્ધતા અર્થે વિશેષ રૂંધા રૂંધા ન જાય માટે તરતજ તેઓ સ્પષ્ટ કરણ કરતાં લખે છે કે : “ ઔષધ એટલે શું ? જે દ્રવ્યોની મદદથી દરદો મટે, તે ઔષધો આ ઔષધોમાં સોમલ, હરતાલ, ઔષધીયમ, આલ્કોહોલ, હાયોસ્યામ, ખેલાડોના વગેરે જેવી દ્રવ્યોથી માંડીને ” અનેક ખીજ ચીજો છે. છતાં પણ ખાનપાનની ચીજો આ “ જેવી દ્રવ્યોથી ” ભિન્ન નથી એવું નિશ્ચયાત્મક વચન રા. જટારા કરભાઈ લખીને પોતાના વિલક્ષણ યુદ્ધિખળની અમને વિચિત્ર પ્રતીતિ કરાવે છે !! કારણ કે જો સોમલ, હરતાલ, વજનાગ, એરકચોલાં, અશીષ વગેરે ઔષધોની ચીજોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં રા. જટારા કરભાઈ કહે છે તેમ કાંઈ ભેદજ ન હોય તો જરા પોતાનાં વચનોના ખરાપણાની સામીતી માટે ફક્ત ખેચાર દિવસજ રોટલી, દાળખાત શાક જેવી “ ખાનપાનની ચીજો ” ન ખાતાં તેને બદલે તેટલાજ પ્રમાણમાં ઉપર લખેલી સોમલ, હરતાલ, અશીષ જેવી “ ઔષધોની ચીજો ” ખાઈ ખતાવે તો તો જાણીએ કે પોતાનાંજ વચનોમાં તેમને પોતાનેજ કેટલી શ્રદ્ધા છે !! ખરે કહીએ તો, રા. જટારા કરભાઈ માટે મને ધણજ માન છે, છતાં પણ સત્યની ખાતર અને નેચરોપથી જેવી અતિ ઉપયોગી વિધાને તેમના લેખથી મોટો અન્યાય થતો અટકાવવાની ખાતર મને આ પ્રમાણે લખવાની ફરજ પડી છે.

રા. જટારા કરભાઈ વધુ વિચિત્ર દલીલો રચુ કરતાં કહે છે કે : “ કુદરતમાં કાંઈ નિશ્ચયોગી નથી.....ઔષધ દ્રવ્યો નિશ્ચયોગી છે-અકુદરતી છે, એમ કોઈ રીતે સિદ્ધ થઈ

શકે એમ નથી..... વાસ્તવિક વિચાર કરીએ તો કુદરતમાં ઉત્પન્ન થનારી બધી ચીજોને ઉપચારના એકજ વર્ગમાં ગણવી જોઈએ..... જે ખોરાક-પાનપાનની ચીજો-કુદરતી ચીજો છે તો આપણે પણ કુદરતી ચીજોજ છે. આપણોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં આ દૃષ્ટિએ કંઈ પણ ભેદ નથી..... દરેક મટાકામાં માણસને કુદરતી સાધન ગણવામાં આવે અને કુદરતી ખીજ ચીજોને કુદરતી સાધનો નહિ ગણવાં, એ કંઈ રીતે યુક્તિ સિદ્ધ હોઈ શકે ?.....” વગેરે વગેરે. આવી આવી વિચિત્ર દલીલો અને ગુચવાડા ઉભા થવાનું કારણ એ છે કે, “કુદરતી” અને “ઉપયોગી” એ શબ્દો નેચરોપથીના હિમાયતીઓ કયા અર્થમાં વાપરે છે તે સમજવા માટે રા. જટારકરભાઈએ પુરતી તરદી લીધી નથી. જ્યારે નેચરોપથીના હિમાયતીઓ એમ કહે છે “ ધાસનો ખોરાક મનુષ્યને માટે અકુદરતી Unnatural છે અને પોતાની માતાના દુધનો ખોરાક બાળક માટે કુદરતી છે ” તો તેનો અર્થ એવો નહિ કે ધાસ એ કુદરત કે વિશ્વની બહારથી આવેલી ચીજ છે, અગર તો મનુષ્યે કૃત્રિમ રીતે બનાવેલી ચીજ તે છે, હસ્તકૃત છે, વગેરે. ઉપરના વાક્યમાં લખેલા ‘અકુદરતી’ Unnatural નો અર્થ માત્ર એટલોજ કે “મનુષ્ય શરીરના બંધારણ અને ક્રિયાઓમાં પ્રવર્તતા કુદરતી નિયમોમાં વિધન કરતા” થઈ પડે એવો શરીરમાં દાખલ થતાં જોના ગુણ હોય તે. અને તેવીજ રીતે ઉપરના વાક્યમાં કુધને ‘કુદરતી’ કહેવાનો અર્થ એટલોજ કે બાળકની “શારીરિક પ્રકૃતિને અનુકૂલ” ગુણને શરીરમાં દાખલ થતાં પ્રકર કરે છે. કુદરતી એટલે Physiologic, અને અકુદરતી એટલે Pathologic ક્રિયાઓ શરીરમાં ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો. આ વ્યાખ્યાને આધારેજ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ અમુક અમુક ચીજોને ‘કુદરતી’ અથવા ‘અકુદરતી’ કહે છે. સોમક, પારો, હરતાલ, વજનાગ, ઝેરકચોળાં. અશીષુ વગેરેની ઉત્પત્તિ જો કે કુદરતમાંજ સ્વાભાવિક રીતે થાય છે, છતાં તે તે પદાર્થો મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ થતાં Pathologic (સંહારક ?) ક્રિયાઓને તે જન્મ આપે છે માટેજ તેવાં “આપણો અકુદરતી” કહેવાય છે. અને મનુષ્યના હાથે બનેલી (હસ્તકૃત) રોટલી પ્રુપ્તવધના મનુષ્યના પદમાં મિત પ્રમાણમાં જતાં Physiologic (સંવર્ધક ?) ક્રિયાઓને જન્મ મળતો હોવાથી રોટલી, દુધ વગેરે પદાર્થો કુદરતી કહેવાય છે. ‘કુદરતી’ અને ‘અકુદરતી’ ની જે વ્યાખ્યાઓ અત્રે આપવામાં આવી છે તેને આધારે જે જે પદાર્થો ‘કુદરતી’ કહે તેનેજ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ “ઉપયોગી” પણ કહે છે, અને જે જે પદાર્થો આ વ્યાખ્યા પ્રમાણે ‘અકુદરતી’ હોય તેનેજ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ “નિષ્પયોગી” કહે છે.

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી રા. જટારકરભાઈ તેમજ અન્ય અપક્ષપાતપણે વાંચનાર સમજીને જોઈ શકશે કે નેચરોપથીના હિમાયતીઓ દાખલા તરીકે પારો-પારક Mercury ને “અકુદરતી” અને “નિષ્પયોગી” કહે છે તે કયા અર્થમાં તેઓ આ શબ્દો વાપરીને કંઈ એમ કહેવા નથી માગતા કે પારો કુદરતની-વિશ્વની બહારથી આવેલો છે, અગર તો કુદરતના નિયમોની વિરૂદ્ધ રીતે પેદા થયેલો છે, અગર તો તેઓ એમ પણ કહેવા નથી માગતા કે વેપાર અને અન્ય વપરાશની ચીજોમાં પણ મુદ્દલ કામ ન લાગે તેવો નિષ્પયોગી પારો છે. તેઓ તો ફક્ત એટલુંજ કહેવા માગે છે કે પારો મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ થતાં Pathologic (સંહારક ?) ક્રિયા પેદા કરે છે, અને તેથી શરીરમાં દાખલ થવાની બાબતમાંજ પારો નિષ્પયોગી છે. આજ નિયમને આધારે પાણીને શોષ્ય પ્રમાણમાં

અને યોગ્ય રીતે શરીરની અંદર અને બહાર ઉપયોગ કરવાથી હમેશાં Physiologic (સંવર્ધક ?) ક્રિયાઓ પેદા થતી હોવાથી પાણીના ઉપચારને “ કુદરતી સાધન ” કહેવામાં આવે છે; અને પારો, સોમલ, વછનાગ વગેરે પદાર્થોના શરીરમાં દાખલ થવાથી Pathologic (સંહારક ?) ક્રિયાઓ પેદા થતી હોવાથી તે તે ઔષધોને “ અકુદરતી ” વાળખી-રીતે કહેવામાં આવે છે. આ રીતે રા. જટાશંકરભાઈની અગાઉ લખેલી શંકાઓ અને દલીલોનો હુકામાં પણ સ્પષ્ટ જવાબ મળી રહે છે. અત્રે એટલું પણ સ્પષ્ટ જણાવી લેવાની હું જરૂર જાઉં છું કે:—

એક સુંદર નીરોગી બાળકનું શરીર રચવામાં જે જે ઓળખોનો-સાધનોનો કુદરત ઉપયોગ કરે છે, અથવા તો જે જે તત્વો (Elements) એક તંદુરસ્ત બાળકના શરીરમાં કુદરતે મૂકેલાં માલુમ પડે છે, તે તે તત્વોજ દ્રવ્ય આરોગ્ય સાચવવા અને મેળવવાનાં. “ કુદરતી સાધનો ” ગણી શકાય. પારો, સીસું, કલાઇ, હરતાલ વગેરે ઓળખોને એક સુંદર શરીર રચવામાં કુદરત ઉપયોગી ગણતી નથી અને તેથી તેવી ઓળખો શરીરમાં કાંઇ પણ કારણસર દાખલ થવું એ શરીરના આરોગ્યને લગતાં કુદરતી કાયદાથી વિરુદ્ધ છે. પરંતુ પાણી, હેવા, દુધ, અનાજ એ તત્વો શરીરના અંધારણમાં ઉપયોગી છે, માટેજ તે કુદરતી છે, અને તે માટેજ નેચરોપથી તેનો ઉપયોગ કરે છે, અને તેમને “ કુદરતી સાધનો ” કહી તેની હિંમત કરે છે.

રા. જટાશંકરભાઈ લખે છે કે “ એક દરદી મરણની તૈયારી ઉપર છે તેને ઔષધોપચારની એકાદ પડીકી એકદમ બચાવી શકે છે. ” તેમનાં આવાં નિશ્ચયાત્મક વચનો સુદ્ધિમાનને બહુ આશ્ચર્ય ઉપજાવે છે. રા. જટાશંકરભાઈ કહે છે તેમ “ એકાદ પડીકી ” તે શું પણ સેંકડો પડીકીઓ પણ “ મરણની તૈયારી ઉપર ” આવેલા દરદીને “ એકદમ બચાવી ” શકતી નથી, અરે, મુદલ બચાવી શકતી નથી, એમ દર મિનિટે સરાસરી સઠઃ સઠ મનુષ્યોનાં દુનિયામાં થવાજ કરતાં મરણો સચોટ અને બપંકર સાખીતી આપ્યા કરે છે. મરણની તૈયારી ઉપર આવેલા મનુષ્યને એકદમ બચાવી શકેજ એવા શુભવાળી એકાદ પડીકીની શોધ કર્યાનું રા. જટાશંકરભાઈ કહે છે તે વાત જો ખરી હોય તો હવે યમ-રાજને આ દુનિયાપરથી હમેશને માટે રૂખસદ લેવી પડશે; હવે કદી કોઇનું મરણ થશેજ નહિ; કારણ મરણની તૈયારીપર આવેલું મનુષ્ય રા. જટાશંકરભાઈની “ એકાદ પડીકી ” ખાધ “ એકદમ બચી ” શકશે, અને આવી પડીકીવાળાં વૈદ્યરાજની પાસે અબજો રૂપિયા વગર માગે અગાઉથી આવીને બેસશે, અને તેમની મારફત ધનવાન થતા હિંદુસ્તાન દેશને ખીજે કોઈ ધંધો કરવાની જરૂર રહેશે નહીં.

રા. જટાશંકરભાઈ આગળ ચાલતાં જણાવે છે “ હરી આપે છે, ” અમારાથી તો આ વાત મુલ્ય માં અને તેમાં પણ ખાસ કરીને “ હળાહળ ઝેર ”ના તત્કાળ નાશ કરનાર પદાર્થ, ” આવો પદાર્થ “ દરદીને “ જીવન આપવાનું ” કામ કરી શકે છે તો પોતાનાજ શબ્દોને ખોટા પાડવા બરોબર છે. “ ડૉક્ટર કહેના પાણીના પ્રયોગો ” વિષેની માની પોતાને પોતાનીજ ઔષધીમાં લખેલા વિચારોમાં કેટલો નિશ્વાસ છે (અગર તો “ પોથીશોનો ”

કે “ હળાહળ ઝેર પણ જીવનનું કામ કે સમજી શકતી નથી. કારણ ઝેર, એવો છે કે “ જીવનનો પુની તૈયારી ઉપર ” આવેલા કહેવું એ Self-contradiction.

પડી છપાવનાર રા. જટાશંકરભાઈને નિશ્વાસ છે (અગર તો “ પોથીશોનો ”

રિંગણાંની ”ની પેઠે પોતાને તેમાં કેટલો અવિશ્વાસ છે) તે વાત તેઓ પોતાના લેખમાં બતાવી આપે છે; અને પાણીના પ્રયોગો કરતાં તેમની દવાની પડીકાઓનું સેંકડોગણું ચઢીયાતાપણું બતાવવા માટે આ પ્રમાણે લખે છે:—

“ એક દરદી મરણુની તૈયારી ઉપર છે તેને ઔષધીપચારની એકાદ પડીકા એકદમ બચાવી રાકે છે, ” પરંતુ રા. જટાશંકરભાઈના કહેવા પ્રમાણે ખીચારા પાણીના પ્રયોગોથી તો “ એક દરદી છ માસ કે બાર માસ સુધી કટિસ્નાન કર્યા કરે ત્યારે તેને માંડ માંડ આરામ થતો હોય. ” આ રીતે પોતાની દવાની ફક્ત એકાદ પડીકાના સંબંધમાં બચારે તે “ એકદમ બચાવી રાકે છે ” એમ નિશ્ચયાત્મક વચનો લખે છે ત્યારે પાણીના સંબંધમાં “ એકદમ ” શબ્દને બદલે “ છ માસ કે બાર માસ ” બતાવે છે; અને દવાની પડીકા “બચાવી રાકે છે” એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહે છે ત્યારે પાણીના પ્રયોગો વિષે “માંડમાંડ આરામ ” અને તે પણ “ થતો હોય ” એમ શંકાશીલ વચનો લખે છે. અરે, પાણીના પ્રયોગોનું આટલું બધું તુચ્છપણું બતાવવાથી પણ સતોષ ન થતો હોય તેમ, દવાના “એકદમ” શાયદાની સાથે સરખાવતાં પાણીના પ્રયોગોનો “ માંડમાંડ શાયદો ” છ માસ કે બાર માસે થાય છે એમ કહેવાથી કદાચ તે મુદત પણ કોઇને સરખામણીમાં બહુ ન લાગે માટે તેઓ તે મુદતમાં વધારો કરવા પાછળથી ઉમેરે છે કે “ કુન્હે તો બધે બધે અને ત્રણ ત્રણ વરસ સુધી પાણીના પ્રયોગો કરવાની બલામણુ કરે છે. ” જોષપચાર પદ્ધતિને આની ખોટી રીતે ઉતારી પાડવાનો અયોગ્ય પ્રયત્ન કરવામાં પોતાની ખુદ્દિને દુરપયોગ કરવો એ કીક નથી. એમ કરવામાં તેમનો શો હેતુ હશે તે પણ અમને સમજતું નથી. પાણીના ઉપચાર સંબંધીના સિદ્ધાંતો રા. જટાશંકરભાઈને તુચ્છ લાગવાનું કારણ, શું તેઓએ પોતેજ એક પુસ્તકમાં જણાવ્યું છે તે તો નહિ હોય ? ધ્યેર જાણે. પરંતુ તેઓ પોતેજ પોતાના પુસ્તકમાં લખે છે કે જોષપચારના સિદ્ધાંતો “ હાલની દુનિયાંની આંખે તો નવાજ સિદ્ધાંતો છે, ” અને વળી દવાના પોતાના “ જામેલા ધંધાને ધડકો લગાડનારા હોવાથી તે ધંધા-વાળાઓને તથા દવાદારની મદદ વડેજ જીવનારાં અને દવાઓના વ્યસનમાં દૂબેલાં માણસોને તે સિદ્ધાંતો શ્વિકર થશે ” નહિ. જોષપચાર તુચ્છ જણાવાનું કારણ આ હોય કે અન્ય તે તો રા. જટાશંકરભાઈ જાણે અગર તો ધધિર જાણે. પરંતુ ખરી વાત તો એ છે કે, પાણીના યોગ્ય રીતે કરવામાં આવતા ઉપચારોથી જે લાભ “બધે ત્રણ ત્રણ વરસે” થાય છે એમ ડૉક્ટર કુન્હે જણાવે છે તેવીજ જાતનો લાભ કોઇ પણ દવાની એકાદ પડીકા “એકદમ” કદી પણ આપી શકતીજ નથી એમ હું અતિશય ભાર મૂકીને જણાવવા માગું છું, અને સાબીત કરવા તૈયાર છું. “એકદમ” ઉગી નિકળતા ધાસમાં અને “ બધે ત્રણ ત્રણ વરસે ” તૈયાર થતાં કેળાં જેવાં ફળની જાત અને સ્વાદમાં જેટલો ફેર છે તેના કરતાં પણ વધારે ફેર દવાની “એકદમ” અસરમાં અને પાણીના ઉપચારોના બધે ત્રણ ત્રણ વરસે થતા લાભમાં છે. અર્થાત કેળાં જેવાં ફળોની સરખામણીમાં તરત ઉગતું ધાસ જેટલું તુચ્છ છે, તેના કરતાં પણ દવાઓ વધારે તુચ્છ જોષપચારથી લાંબી મુદતે થતા લાભની સરખામણીમાં છે, એમ અનેક વિદ્વાન અનુભવીઓનો અને મારો પોતાનો પણ મત છે, અને તેવી માન્યતાનાં સખળ કારણો પણ છે, જે અત્રે જણાવવાથી લંબાણ થઇ જાય માટેજ લખ્યાં નથી.

રા. જટાશંકરભાઈ વળી લખે છે કે, “ એમ કહો તો ચાલે, કે ધણી દવાઓ નિત્ય ખાધા કરવાથી વખતે તુકશાન પણ થાય છે; અને પાણીના પ્રયોગમાં એવો બધો ઝોછો

હોય.” આ વાક્ય પણ બહુ અજળ અર્થ દર્શાવનાર છે. “ધણી” દવાઓ. “નિત્ય” ખાધા કરવાથી નુકશાન થાય છે; એ વાત વૈદ્યરાજ પોતે જણાવતા નથી, પણ જણાવે છે કે જો તમે “એમ કહે તો ચાલે” કે “વખતે” (અર્થાત કવચિત્ક-કદાચ) “નુકશાન પણ થાય છે.” અને આટલું પણ કહેવા દેવાની મહેરબાની કરતી વખતે રા. જટારાકરભાઈ પાછા વચ્ચે “પણ” શબ્દ ખાસ હેતુપૂર્વક ઉમેરતા જણાવ છે. કારણકે “નુકશાન પણ” એમ લખીને તેઓ એમ સૂચવવા માગતા જણાવ છે, કે, બીજા પરિણામો ભેગું નુકશાન પણ “વખતે” થાય છે. અને નુકશાન-સિવાયનાં “પણ” શબ્દથી સૂચવાયલાં બીજાં પરિણામ તે લાભજ હોવા જોઈએ. એટલે કે “ધણી” દવાઓ “નિત્ય” ખાધા કરવાથી “વખતે” (કદાચ) નુકશાન થાય છે એમ પોતે કહેતા નથી, પણ એમ કહેવાની આપણને મહેરબાનીની રહે રજા આપે છે, અને તે રજા આપતાં આપતાં, પાછા વચ્ચેમાં “પણ” શબ્દથી સૂચવે છે કે “ધણી દવાઓ નિત્ય” ખાધા કરવાથી લાભ પણ થાય ખરો.” જ્યારે દવાની ખાખતમાં આટલી દહ સુધી પોતે પક્ષપાત બતાવે છે ત્યારે પાણીના પ્રયોગમાં નુકશાન થવાનો ભય “ઝાછા છે” એટલું સ્વીકારતાં પણ તેઓ અચંકાય છે અને તેથી ભય ઝાછા “છે” એમ કહેવાને બદલે, “હોય” એવા સંશયાત્મક શબ્દનો ઉપયોગ કરે છે.

જાણે “નેયરોપથી” ની વિરૂદ્ધ કોઈ મુખ્ય દલીલ રજૂ કરતા હોય, તેમ “વૈદ્ય કલ્પતર” ના તંત્રીજી લખે છે કે, “પણ અમે કમુલ કરી શકતા નથી કે, પાણીના તથા વિજળીના પ્રયોગો સર્વ દરદોમાં અને દરદોની સર્વ સ્થિતિમાં ફતેહમંદ નિવડે.” પણ આવી દલીલ તદ્દન નિરર્થક-નકામી છે. કારણ કે મરણની તૈયારી ઉપર આવી ગયેલા સર્વ દરદીને સર્વ સ્થિતિમાં ફતેહમંદ રીતે બચાવવાનો પરવાનો સીધાની નેયરોપથીએ કદી હીમાયત કરી નથી, પરંતુ રા. જટારાકરભાઈએ તો પોતાની “ઔપધોપચારની એકાદ પડીકી” થી અગાઉ જણાવી ગયા તેમ “એકદમ બચાવી” શકવાની હિંમત બીડી છે, છતાંજ અમે તેમને તેમનાજ શબ્દોમાં જવાબ વાળવાની રજા લેઈએ છીએ કે “અમે પણ કમુલ કરી શકતા નથી કે દવાઓના પ્રયોગો સર્વ દરદોમાં અને દરદોની સર્વ સ્થિતિમાં ફતેહમંદ નીવડે.”

અન્ય રથજે “વૈદ્ય કલ્પતર” ના તંત્રીજી લખે છે કે, “આડુ આપણે રોજ ખાઈએ છીએ, એજ આડુ-સુંકું ટિંચર છંજર અને વિકટું ચૂર્ણ બને છે. હિંગ રોજ ખાઈએ છીએ, એજ હિંગુનું ટિંચર એસેપ્ટીડા અને હિંગાષ્ટક બને છે. એલચી રોજ ખાઈએ છીએ, એજ એલચીનું ટિંક હાઈમમ અને એલાદિ ચૂર્ણ બને છે.” વગેરે. આ સંબંધમાં અમારે પ્રથમ તો એ કહેવાનું છે, કે “આપણે રોજ ખાઈએ છીએ” એ શબ્દોથી જો રા. જટારાકરભાઈ એમ કહેવા માગતા હોય કે તે ખરેખર માણસે ખાવા જેવી ખોરાકની જ ચીજો છે તો તે અમારે કમુલ નથી. કારણ તમાકુ, અરીસ, માંસ, મદિરા વગેરેનાં બચસની મનુષ્યો પણ એમજ કહેશે કે અમે પણ આ ચીજો “રોજ ખાઈએ છીએ” પણ તેથી કાંઈ તે ચીજો વાસ્તવીક રીતે મનુષ્યના ખોરાકની ચીજો હરી શકશે નહિ. વળી “એલચી આપણે રોજ ખાઈએ છીએ, એજ એલચીનું એલાદિ ચૂર્ણ બને છે,” માટે તે પણ રોજ ખાવા જેવી ચીજ છે, અગર તો રા. જટારાકરભાઈ કહે છે તેમ એલાદિ ચૂર્ણ જેવાં “ઔપધોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં આ દષ્ટિએ કાંઈ પણ ભેદ નથી” એ વાત હું માન્ય કરી શકતો નથી. કારણ જેમ ખાંડમાં અને ફક્ત ખાંડના ખુનાવેલા નાળી-

ગેરમાં માત્ર આકારનોજ તદ્દાવત હોય છે તેટલોજ તદ્દાવત કાંઈ એલચી અને એલાદિ ચૂર્ણ વચ્ચે નથી; પણ તે બન્નેની વચ્ચે તો ઘણોજ મોટો તફાવત છે. કારણ કે એલાદિ ચૂર્ણમાં એલચી ઉપરાંત દાહચીની, નાગકેસર, કાળાં ગરી, પીપરો, સુંઠ, સાકર, ધી વગેરે મેળવવામાં આવે છે, જેને લીધે એલાદિ ચૂર્ણમાં એલચીનું પ્રમાણ તો ફક્ત પચાસમા ભાગ જેટલું કે તેથી પણ કદાચ ઓછું આવતું હશે. અને આવા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં રહેલી “એલ-ચીનુંજ એલાદિ ચૂર્ણ બને છે” એમ કહેવું તે તો માણસના શરીરમાં લોહનું સૂક્ષ્મ પ્રમાણ રહેલું છે માટે “ માણસ લોહાનુંજ બનેલું છે ” એમ કહેવા જેટલુંજ મૂર્ખાઈ બરેલું છે. શ. જટાશંકરભાઈએ લખેલા દિંગાદક ચૂર્ણના ખીભ દર્શાવે વિષે પણ આજ પ્રમાણે સમજવું. કારણ કે દિંગાદક ચૂર્ણ એકલી દિંગનું નહિ પણ તે “ અદક ” હોવાથી ‘નામ પ્રમાણે આઠ ચીજોનું બનેલું’ હોય છે. અને તેથી “ A part can never be equal to the whole એક પેદા ભાગ આખાની બરાબર થઈ શકેજ નહિ ” એ સર્વ માન્ય સિદ્ધાંત છે; માટે “ આપણે દિંગ રોજ ખાઈએ છીએ, એજ દિંગનું દિંગાદક બને છે ” એવી શ. જટાશંકરભાઈની દલીલ ખોટી છે, અને તેમનો લેખ વાંચનારને ખોટાં અનુ-માનો પર દોરી જનારી છે.

શ. જટાશંકરભાઈ વળી લખે છે કે “ પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં અમારા ઋષિઓએ ઉપચારની આ બંધી શાખાઓના રસ્તાઓ ખતાવ્યા છે, સ્નાન, બાષ્પ, સ્નેહ, સ્વેદ, વમન, વિરેચન, બસ્તિ, એ સર્વ ઉપચારોને પ્રથમ સ્થાન આપેલું છે, અને તે પછી જરૂર જણાય તો ઔષધોનાં ખીખાં દ્રવ્યોનો આશ્રય લેવો, એવી તેમણે પણ આજા કરેલી છે. ” પરંતુ સ્વેદન, વમન, વિરેચન વગેરે મનરોધક ક્રિયાઓ કુદરતી સાધનો (“કુદરતી સાધનો” જોને કહેવાં તે અમે આજ લેખમાં અગાઉ સમજાવી ગયા છીએ) વડે કરવી એ એક વાત છે, અને તેથીજ ક્રિયાઓ દવાઓ આપીને કરવી એ તદ્દન જુદીજ વાત છે. વમન, વિરેચન વગેરે ક્રિયાઓ પેદા કરે તેવાં સર્વ ઔષધો કાંતો વાસ્તવિક રીતે મનુષ્યના ખોરાકની ચીજો હોતી નથી, અથવા તો કદાપિ કોઈ ખોરાકની ચીજો હોય તો પણ શરીરના બંધારણમાં કામ લાગે તેવા રૂપમાં કે પ્રમાણમાં તે વમન-વિરેચન વગેરે કરવા માટે વપરાતી નથી; તેથી તેની સર્વ ચીજો કે ઔષધોને નેચરોપથીના અનુયાયીઓ જીવનશક્તિ (Vitality) નો નકમો વ્યય કરનાર અથવા “ જેરી ” કહે છે. આવાં જીવનનો નકમો હાય કરનાર ઔષધો જેમનું જીવનબળ પ્રથમથીજ કમી થઈ ગયું છે એવા દરદીઓને ખવરાવવાં કે ખાવાં એ બહુ સારો રસ્તો ગણાય નહિ. માટેજ નેચરોપથીનાં હિમાયતીઓ ઉપર લખેલી સ્વેદન, વમન, વિરેચન જેવી ક્રિયાઓ કરાવવી હોય છે તેથી ઔષધોને બદલે કુદરતી સાધનોનોજ ઉપ-યોગ કરે છે. નેચરોપથીમાં જો ‘કાંઈ’ નવીનતા હોય તો તે દવા અગર જેરી ચીજોને ઉપયોગ વગરજ વ્યાધિનિવારણ અને આરોગ્યના સંરક્ષણનો ઉદ્દેશ સફળતાથી સિદ્ધ કરવામાં છે. જો શ. ભાઈ જટાશંકરજી એમ કહેતા હોય કે, તેજા સર્વ મોર્ગે પણ પૂર્વેના આપણા ઋષિ-ઓએ બતાવેલા છે તો તેથી મને ‘અધિક’ આનંદ થશે. ખરી રીતે તો મારી પણ તેવીજ ઓકસ માન્યતા છે. અને તેવી માન્યતાને અનુસરીને “ Plain living and high thinking સરલ જીવન અને ઉચ્ચ મનન ” જેનો મુદ્દાલેખ (Motto) છે તેવું ઋષિજીવન વર્તમાનકાળમાં શી રીતે ગાળવું કે જેથી વ્યાધિઓ દૂર થાય અને તન-મન હૃદયનું સ્થાયી સ્વાસ્થ્ય કે આરોગ્ય અનુભવાય તે શીખવવાના શાસ્ત્રને હાલની ‘બાપામાં

“કુદરતી-નૈસર્ગિક ઉપચાર શાસ્ત્ર” કે “નેચરોપથી Naturopathy” એ નામ આપી જનસેવા બજાવવા જેઓ બહાર પડે તેમને રા. જટાશંકરભાઈ કરાગીમાં એમ કહે કે “જે છે તેને નવાં નામ આપો-નવા લેખારા પહેરો-નવા શોધ તરીકે દંડેરા પીટા અને હુકનો જમાવો!” તો તે કેટલું ચોગ્ય વા અચોગ્ય છે તેનો ન્યાય અમે તેના લખવારને અગર તો પ્રભવર્ગને અંધવા તો પરોક્ષરને સોંપીએ છીએ; અને માત્ર એટલુંજ ઉમેરીએ છીએ કે, “કાચના ઘરમાં રહેનારાઓએ બીજાઓની તરફ પથરા ફેંકતાં બહુ વિચારવો જોઈએ,” (Those who live in glass houses should beware of throwing stones at others.) એ કહેવતનું વિસ્મરણ કરી, અને પોતે નવાં નામ આપી પોતાની દવાઓના અને આવડના દંડેરા પીટે છે, તથા હુકનો જમાવે છે તે વાત જુલૂની જઈ રા. જટાશંકરભાઈ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ વિશે કરાગીમાં લખાણ કરે છે એ અમન અતિશય આશ્ચર્ય ઉપજાવે છે. નેચરોપથી અને તેને અનુસરનારાઓ વિષેની ગેરસમજ તથા અકારણ અપ્રીતિ રા. જટાશંકરભાઈ અને અન્ય સજ્જનોના મનમાંથી સત્ય વાતને બારાબર સમજનાર પરમકૃપાળુ પરમાત્મા સત્વર દૂર કરે, એવી મારી ખરા અંતઃકરણપૂર્વક નમ્ર પ્રાર્થના છે.

અંતમાં, એક વાત તરફ રા. જટાશંકરભાઈનું હું ખાસ ધ્યાન ખેંચવા માગું છું, અને તે એ છે કે, તેમને માટે ખરેખર મારા મનમાં બહુ સન્માન અને આદરભાવ છે, છતાં ફક્ત નેચરોપથી સંબંધીના તેમના પ્રકટ કરેલા વિચારો અપકવ, ઉતાવળીયા અગર બીજાને આડે રસ્તે દોરી જનારા છે, એમ લાગવાથીજ આ લેખ લખવાની મને ફરજ પડી છે; અને તેમના લેખના સંબંધમાંજ મારો આ લેખ લખાયેલો હોવાથી ના છુટકે મારે તેઓથીનું નામ અને વચનો વારે ધડીએ આ લેખમાં લખવાં પડ્યાં છે. અર્થાત તેઓના પર વ્યક્તિગત આક્ષેપ (Personal attack) કરવાનો મારો કિંચિત પણ ઉદ્દેશ નથી એ વાત તેઓથી અવસ્ય ધ્યાનમાં રાખવા કૃપા કરશેજ એવી મારી તેમને અવિનંતી છે, અને અનુભુતાં જો તેમનું અગર અન્ય કોઈનું મારા આ લેખથી દીલ હુબાદ તેમને તેમજ આ ક્ષમા છાછું છું.

અન્ય સ્થળે “વૈદ્ય અને તેની જરૂરીયાત.”

છીએ, એજ આફ-સુકનું ટિપ્પર.

છીએ, એજ હિંગનું ટિપ્પર એસેસરીઝ અન-હિંગાઈ.

છીએ, એજ એલચીનું ટિ. કાર્ડમમ અને એલાઈ ચૂર્ણ.

અમારે પ્રથમ તો એ કહેવાનું છે કે “આપણે રોજ ખાઈએ.

રા. જટાશંકરભાઈ એમ કહેવા માગતા હોય કે તે ખરેખર માત્ર મજબૂત,

જ ચીજો છે તો તે અમારે કબુલ નથી. કારણ તમાકુ, અરીસ અદ્યક્ત;

વ્યસની મનુષ્યો પણ એમજ કહેશે કે અમે પણ આ ચીજો “માં” રેલે,

પણ તેથી કાંઈ તે ચીજો વાસ્તવીક રીતે મનુષ્યના પોરાકની ચીજો ખેલે.

“એલચી આપણે રોજ ખાઈએ છીએ, એજ એલચીનું એલાઈ ચૂડરતા;

પણ રોજ ખાંવા જેવી ચીજ છે, અગર તો રા. જટાશંકરભાઈ કરતાં.”

ચૂર્ણ જેવાં “ઔષધોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં આ દિલ્લે કાંઈગયતા અને સ્વચ્છતા.”

વાત હું માન્ય કરી ચકતો નથી. કારણ જેમ ખાંડમાં અને ફેફસાંમાં part of your

body and that part begins to die. It fills up with dead cells. These dead cells clog up the body and as a result you have rheumatism or any one of a hundred other diseases that result from this physical stagnation. If you continue your inactive habits long enough, you may have paralysis or complaints that are still worse,—all because the blood is stagnant and the dead cells, those minute atoms of death, are not carried away. It may be a surprise to many to know that the body is dying every minute, every second; every one of us is carrying around a certain amount of death, a certain amount of these minute corpses. An active man who uses every part of the body, carries less of these corpses than an inactive man."

B. Macfadden.

સાગ:—“હિલચાલ વિનાની સ્થિતિને મોત કે મરણ કહીએ છીએ. તમારા શરીરના કોઈ પણ ભાગને ઉપયોગમાં લેવાનું બંધ કરો, અને તે ભાગ મરણ પામવાને માટે તૈયાર થતો અથવા નબળો પડતો માલુમ પડશે. મરણ પામેલાં પરમાણુથી તે ભાગ પુરાવો શક્યશે. આ શૈથિલ્ય અથવા છૂવ વિનાની પરમાણુઓથી શરીરનાં છિદ્રો પુરાઈ જશે, અને પરિણામે સ્પંધિવા અથવા સાંધાઓ અકડી જવાનો રોગ, અથવા બીજા સ્નેહકો રોગોમાંનો કોઈ રોગ કે જે શરીર સુસ્ત અને સ્થિર રહેવાને લીધે પેદા થાય છે તે લાગુ પડશે. એવીજ સુસ્ત અને ક્રિયા વિનાની તમારી આદત, જે તમે લાંબો વખત ચાલુ રાખશો તો તમને પક્ષાઘાત યાને લાકો કે તેથી વધુ ખરાબ મંદવાડ લાગુ પડશે. કારણકે લોહીને ગતિ પુરતાં પરમાણુમાં મળતી નહિ હોવાથી તે પુરતી રીતે ફરતું નથી, અને મૃત્યુ પામેલા પરમાણુ કે જે મોત લાવવામાં સાધનભૂત સૂક્ષ્મ અણુઓ છે, તેનો નીકાલ વા નાશ થતો બંધ પડે છે. આપણું શરીર દર મીનિટ કે દર પળે મૃત્યુ પામીને નવું રચાતું જાય છે, એટલે કે આપણા શરીરના બંધારણના પરમાણુઓ દરપળે નાશ પામીને નવાં રચાતાં જાય છે, એમ જાણી લેવાએને અન્યથા ઉપજશે. આપણામાંના દરેક જણ એવા મૃત્યુ પામેલા પરમાણુઓ, અથવા મોત લાવનારાં સૂક્ષ્મ અણુઓનો એકસ કેટલોક ભાગ પોતા સાથે લઈ શકે છે. પરંતુ એક સુસ્ત અથવા પોતાના શરીરના લગભગ દરેક ભાગને ઉપયોગમાં નહિ લેનારા માણસ કરતાં, જે માણસ તેને ચાલુ ઉપયોગમાં લે છે અથવા કામકાજ વા કસરતથી તેને ફરતા ચપલ રાખે છે, તે આવાં પરમાણુ યોડાં ધરાવતો હોય છે.”

કસરત વા શરીરના લગભગ દરેક ભાગની હિલચાલ, અને તેના ઉપયોગ સંબંધી ઉપર દરવિધા વિદ્યાનોના લાંબા જાતી અનુભવથી બહાર પડેલા વિચારો, ખરેખર મનન કરવા યોગ્ય છે. કસરતનું ઉપદ્રું મથાણું જોઈ, કેટલાકો તે વાંચવાનું મન કરશે નહિ કારણ કે તેનું મહત્વ જોઈએ તેનું તેઓ ધારતા નથી.

શરીરના કોઈ પણ ભાગની હિલચાલ તે ભાગની કસરત ગણાય છે. જેને આપણે ગતિ, હિલચાલ, ક્રિયા, કામ-કાજ, ચપળતા વિગેરે નામથી ઓળખીએ છીએ.

કસરતની જરૂર સર્વેને છે. કુદરતની તમામ રચના તથા બધારણુ અથવા પાયા અને નિયમ ઉપર છે કે જેથી એક વા અનેક રૂપે નિરંતર કસરતનો લાભ ચાલુ લેવાય છે. કસરત વિના દુનિયાની હસ્તી નથી. જ્યાં અને જ્યારે પણ જોશો તો કસરત વિના કોઈ જગ્યા ખાલી દેખાશે નહિ. દરેક મનુષ્યની હસ્તીનો આધાર કસરત ઉપર અવલંબીને રહેલો છે.

જો કે દરેક માણસને પોતાના શરીરના ધણા અવયવને એક યા બીજા રૂપે કસરત આપવાની ચાલુ જરૂર હોવાથી તે આપવામાં આવે છે; પરંતુ શરીરના લગભગ દરેક અવયવને જોઈએ તેની કસરત મળવા પામતી નથી. શરીરના કેટલાક ભાગો ચાલુ ગતિમાં હોય છે જે ધણે ભાગે આપણી મરજીને આધીન હોતા નથી; તેમના ઉપર આપણી તંદુરસ્તીનો મોટો આધાર રહેલો છે. લોહીની ધરવાની ક્રિયા, ખોરાક પાચન થવાની ક્રિયા, શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા એ વગેરે ચાલુ ક્રિયાને પણ જાણીતો કસરતગ્રાજ સંડો રનાયુની ક્રિયા તરીકે ગણે છે. આપણને નહિ જણાતાં તે રનાયુઓને મજબુત અને વધુ આરોગ્યમય કરવાને માટે જેમ આપણા હાથ અને પગના દેખાતા રનાયુઓને કસરત આપીને મજબુત બનાવીએ છીએ તેમ તેને પણ ખાસ આપણી મરજી વા ઇચ્છાશક્તિના જોડાણ વડે કસરત આપી શકાય છે, જેથી તે ભાગોને પોતાનું કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે ચાલુ રાખવામાં એક પ્રકારની મદદ અને ઉત્તેજન મળે છે.

હાલના વખતમાં માણસ જાતના મોટા ભાગને શારીરિક મેહેનત કરવાની વધુ જરૂર પડતી નથી. ધણાઓનો ધંધો-રોજગાર એવા પ્રકારનો હોય છે કે, આખો વખત તેઓને મગજની માનસિક મેહેનત ચાલુ કરવાની જરૂર હોય છે. યાંત્રિક કળાનો ચાલુ ઝડપી સુધારો વધારે થતો જાય છે જેના પરિણામે દરેક કામ યાંત્રિક બળથી થાય છે એટલે શારીરિક મેહેનતનું કામ ધણાઓને કરવું પડતું નથી. સ્ત્રીઓનું ધરને લાગતું કેટલુંક કામકાજ જે પહેલાંના વખતમાં જાતે કરવાની જરૂર પડતી હતી, તે પણ હાલમાં યંત્રકળાથી થતાં લાગ્યું છે. મતલબ એ છે કે શારીરિક મેહેનત કરવાની ધણે ભાગે ઓછી જરૂર થતી જાય છે.

જે લોકોને દરરોજ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં શરીરને લગતી કોઈ ને કોઈ પ્રકારની મેહેનત કરવાની હોય છે, તેમને કેટલીક વાર ખાસ કસરત કરવાની ધણી જરૂર પડતી નથી. પરંતુ જેઓને શરીરને લગતું કાંઈ કામ કરવાનું હોતું નથી, તેમને ખાસ શરીરની કસરત દરરોજ ચોક્કસ વખત સુધી કરવાની જરૂર છે. કારણ શરીરની કસરત વિના તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી શકે નહિ. જેથી રીતે આપણને આપણું શરીર ટકાવી રાખવાને આનંદાનની જરૂર છે, તેવીજ રીતે કસરતની પણ દરેકને જરૂર છે. જેઓ શરીરની મેહેનત કરે છે તેઓ પણ ચોક્કસ તરફીબથી દરરોજ નિયમીત પ્રમાણમાં કસરત ચાલુ રાખે તો તેમનું શરીર વધુ તંદુરસ્ત બને.

હાલમાં માનસિક કેળવણી ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. ઉછરતાં કુમળાં બાળકોનો માનસિક કેળવણીમાં ધણેભાગે આખો વખત 'પસાર' થાય છે, અને શારીરિક કસરત અથવા કેળવણી ઉપર જોઈતું લક્ષ આપવામાં આવતું નહિ હોવાથી માનસિક કેળવણીનું પરિણામ જેવું ઇચ્છવામાં આવે છે તેવું આવવા પામતું નથી.

કસરતના ફાયદા જોટલા લખીએ તેટલા ઓછા છે. જે યોગ્ય પ્રકારે શરીરના બાંધ તથા ઉમ્મરને ધ્યાનમાં રાખીને તથા બીજા કેટલાક શરીરની પ્રકૃતિને માફક આવતા.

નિયમો ઉપર અમલ કરીને, દરરોજ કસરત કરવામાં થોડો વખત રોકવામાં આવે તો આખા શરીર ઉપર ઘણી ઉત્તમ અસર થાય છે કે જે ખુલ્લી માલુમ પડી આવે છે. આવી ઉત્તમ ફાયદાભરેલી અસર દવા-દાર અને શક્તિ આપનાર ટોનીકથી મળતી નથી. જગજગદેર કસરતખાજ સેન્ડો કસરતના ફાયદા સંબંધી જણાવે છે કે:—

“ It strengthens muscular action in every part of the body—especially in the digestive tract—and so promotes easy and rapid assimilation of food. The blood becomes purified and enriched, travels quicker through the arteries, veins, and capillaries, and improves the nutrition of every part of the system. It increases lung power, and so permits of the more complete oxygenation of the blood. It strengthens all the organs of elimination, and enables them to throw off the impurities that would otherwise accumulate and poison the whole system. It braces up the entire nervous system—the basis of all life and motion—and enables men and women to face the difficulties and trials of life with an equanimity and optimism otherwise impossible. It is, in short, Nature's own tonic, working in Nature's own way, and with Nature's direct help and co-operation.”

ભાવાર્થ:—યોગ્ય રીતે દરરોજ નિયમિતપણે થાલુ કસરત કરવાથી, શરીરના તમામ સ્નાયુઓને ગતિ મળીને તે મજબુત થાય છે. ખાસ કરીને ખોરાક પાચન કરનારા ભાગોને વધુ સારી અમર થાય છે. ખોરાક સારી રીતે જલદી પાચન થવામાં મદદ મળે છે. લોહી સ્વચ્છ અને નીરોગી બને છે. લોહીને ફેરવનારી તમામ નાડીઓ અને તંતુઓમાં રૂધિરા-ભિસરણ યાને લોહીનું ફરવું સારી રીતે થાય છે. જેથી કરીને આખા શરીરને ઘટતું જરૂરી પોષણ સારી રીતે મળે છે. વળી તે ફેરમાં અને છતીને મજબુત કરે છે જેથી પ્રાણવાયુ જોઈતી પ્રમાણમાં મેળવી શકવાને લીધે લોહી સ્વચ્છ થવામાં મદદ મળે છે. તે ઉપરાંત શરીરના કચરાનો નિકાલ કરનારા મોત્સર્ગક અવયવોને મજબુત બનાવે છે; જેથી તે અવયવો શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા મળને બહાર યોગ્ય રીતે કાઢવાને વધુ શક્તિવાન થાય છે. અને તે મજા અથવા કચરો જેનો સ્વાભાવિક રીતે નીકાલ થવો જોઈએ, તે નહિ થાય તો તે ઝેરકો ઘટ રહે છે; અને શરીરની આખી સીસ્ટમને બગાડે છે. કસરત શાનતંતુઓને કૌતવ આપે છે, કે જે જીંદગી અને હાલ-આલ્સની ક્રિયાના પાયા સમાન છે. કસરતખાજ આદમી પોતાની જીંદગીની લડાઇ અથવા જંગલો અને કાર્યો સામે હિંમતથી અને મનની શાંત અને સમાન સ્થિતિથી અને સારા આશા / ભરેલા વિચારોથી યદ્દી શકે છે કે જે કસરતથી મજબુત બનેલા શરીર વિના બનવું અશક્ય છે. કુંડમાં ઢીંચે તો કસરત એ કુદરતના મુકરર યજ્ઞના નિયમ અને માર્ગને અનુકૂળ અને આધીન રહેલું કુદરત તરફથી સીધી રીતે મળતું સર્વોત્તમ ટોનીક યાને શક્તિ આપનાર ઉમદા સાધન છે.”

હાલમાં વધતી જતી શારીરિક નબળાઈ અને ડુઝ દરદોની ફરીયાદ કસરતથીજ કમી થવા પામશે. કારણ કે તેનાં મૂળ તપાસતાં કસરત વિનાનું 'મનુષ્યનું' દરદોનું જીવન માલુમ પડે છે. ખોરાકમાં નહિ ખાવા યોગ્ય પદાર્થોનું સેવન, અને ખાવા લાયક અને નાલાયક પદાર્થો હદ ઉપરાંત ખાવાની ટેવ, અને તેની સાથે કસરતનો અભાવ, એવાં એવાં કારણો તરેહવાર પ્રકારનાં દરદો અને અશક્તિ પેદા કરવામાં સાધનરૂપ બને છે. શરીરમાં રહેતી સુસ્તી, કામકાજ તરફ અભાવ, નિદ્રાસાહનો વધારો અને ભારે લાગતું શરીર, કસરત ચાલુ નહિ થવાથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. અને એ બધી ફરીયાદો નાબુદ કરવાને માટે તમારે જાતે મેકે-નત કરીને કુદરતના સર્વોત્તમ ટોનીક કસરતનોજ લાભ લેવાથી ધારેલી નેમ બર આવશે; નહિ કે તૈયાર, વગર મેકેનતથી, બનરમાં શીશી-ખાટલીમાં ભરીને વેચાતું, કહેવાતું ટોનીક રૂપીઆ આપી ખરીદી લાવવાથી.

કસરત દરરોજ નિયમિત ચાલુ કરતા રહેવાની જરૂર છે. જેથી તેનો ફાયદો સ્થાયી રહેવા પામશે. જો થોડો વખત અથવા થોડા મહીના ચા વર્ષ કરીને પછી એકદમ સદાબરી હમેશને માટે તેને પડતી મુકવાના હો તેના કરતાં તો બેહેતર, માર્ગ એજ કે કસરત કરવાનું શરૂ કરવુંજ નહિ.

કસરત ધણી પ્રકારની ગણાય છે, જેવી કે ઘોડેસ્વારી, ક્રીકેટ, દડાદાવ, હલ્લેસાં મારવાની, તથા બીજી ધણી પ્રકારની રમતની સાથે કસરતનો હેતુ હોય છે. દરેક પોતાને અનુકૂળ આવતી કસરત યોગ્ય પ્રમાણે અને હદમાં કરવી જોઈએ.

કસરતથી ડુઝ દરદો પણ દૂર થાય છે, અને તેનો બ્યવહાર અનુભવ ધણીઓ મેળવતા જાય છે. મુધરેલા દેશોમાં શરીરની તરેહવાર પ્રકારની કસરતથી રોગ મટાડવાનું સાધારણ થતું જાય છે. જે પ્રમાણે આપણા દેશમાં પણ કસરતથી આરોગ્ય જાળવવા તથા સુધારવાનું એક વેળા સાધારણ હતું, અને હમણાં કસરતનું મહત્ત્વ એકવાર ફરી સમજાવવાનું શરૂ થયું છે.

હાલમાં આપણી નિશાળો અને પાઠશાળાઓમાં, વિદ્યાર્થીવર્ગને શારીરિક કસરત આપવા તરફ કાંઈક વિશેષ લક્ષ આપવામાં આવતું હોય એવું જણાય છે, જે ખુશી થવા જેવું છે. પરંતુ જેટલા પ્રમાણમાં માનસિક કેળવણીનું મહત્ત્વ ધારવામાં આવે છે તેટલું શારીરિક કેળવણીનું ધારવામાં આવતું હોય, એવું માન્ય પડતું નથી. જેથી આપણી ઉછરતી જુવાન પ્રજાની શારીરિક સ્થિતિ જોઈએ તેવી નથી. જો કે જુવાન ઉછરતી પ્રજાની શારીરિક સ્થિતિ હાલમાં જોઈએ તેવી નહિ હોવાનાં બીજાં ઘણાં કારણો છે, અને તે કારણોમાંનું એક શારીરિક ખીલવણી તરફ જોઈએ તેવું ધ્યાન નહિ આપવાનું છે. માનસિક કેળવણી કરતાં શારીરિક કેળવણીનું મહત્ત્વ લેશ માત્ર પણ ઓછું અંકાતું જોઈએ નહિ; કારણ બન્નેની અગત્ય એક સરખી છે. જેથી વિદ્યાર્થીઓના શરીરની ખીલવણી ઉપર હાલના કરતાં વિશેષ લક્ષ અને વખત રોકાવો જોઈએ.

હાલમાં વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક કસરત આપવાની કેટલેક ઠેકાણે હસ્તી ધરાવતી ગાંઠવણ સંપૂર્ણ કરવાને યોગ્ય ફેરફાર તથા સુધારા કરવાની ઘણી જરૂર છે.

કસરત દરેક વિદ્યાર્થીને એક સરખી રીતે અને એક સરખા પ્રમાણમાં, એક સરખા વખત સુધી આપી શકાય નહિ; પરંતુ દરેકના શરીરના બાંધ, દરેકની ઉંમર તથા દરે-

કની શરીરની પ્રકૃતિ, અને દરેકના શરીરના ભાગો તથા અવયવોની રિથિતિ ઉપર, ખારીક ધ્યાન આપીને દરેકને માફક અથવા અનુકૂળ આવે તે પ્રમાણે આપવાની ગોઠવણ થવી જોઈએ. કસરત કરવાનો યોગ્ય વખત મુકરર થવો જોઈએ. જેમાં ખોરાક પુરતો લીધા પછી તુરતજ કસરત કરાવવાનું, તેમજ બપોરના તાપમાં કસરત કરાવવાનું અનુકૂળ થઈ પડે નહિ.

એ તો અવશ્યનું છે કે, કોઈપણ રકલ અથવા કોલેજ શારીરિક કેળવણી આપવાની યોગ્ય ગોઠવણ વિનાની રહી જવા પામે નહિ, તે માટે ખાસ લક્ષ આપવું જોઈએ; અને તે માટેનો ઘટતો વધારાનો ખર્ચ તુરત ઉપાડી લેવાની તૈયારી આપણે બતાવવી જોઈએ.

માનસિક કેળવણી આપવાને માટે હાલમાં જે પ્રમાણે લાયક શિક્ષાગુરૂઓ અથવા માસ્તરો મેળવવાને ટ્રેનીંગ કોલેજો અને બીજી સંસ્થાઓ છે; તેજ પ્રમાણે શારીરિક કેળવણી આપવાને લાયક હિસ્તાદો અથવા શિક્ષકો તૈયાર કરવાને માટે ખાસ સંસ્થાઓ ચાને કોલેજો સ્થાપવાની જરૂર છે. જેથી શારીરિક કસરત અથવા કેળવણી યોગ્ય રીતે દરેક વિદ્યાર્થીની શરીરની પ્રકૃતિ ઉપર ધ્યાન આપીને આપવા લાયક કસરત શિક્ષકો પુરતી સંખ્યામાં મળી શકે. અને તેવા લાયક શિક્ષકો શારીરિક-ઇદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્ર (Anatomy and Physiology)નું અને શરીરનું આરોગ્ય જાળવવાને લગતું બીજું તમામ જરૂરી જ્ઞાન મેળવેલા હોવા જોઈએ. જેથી તેઓ પોતાનું શારીરિક કેળવણી આપવાનું કામ જોઈએ તેવી રીતે જાળવવાને પુરતા લાયક બની શકે. હાલમાં જે કસરત શિક્ષકો દિવસના એકાદ બે કલાક રોકીને ટુંક પગાર મેળવે છે, તેઓને પોતાનું જ્ઞાન વધારીને ઉત્સાહપૂર્વક કામ જાળવવાનું ઉત્તેજન મળવાની જરૂર છે.

આ ટુંક લેખમાં કસરતના જુદા જુદા પ્રકાર, તથા તે કરવાની જુદી જુદી રીતો; તેમજ તરેહવાર જુદા જુદા પ્રકારની શારીરિક ફરીયાદો નિર્મૂળ કરવાને અર્થે શરીરના અમુક ભાગોને ખાસ કસરત આપીને સુધારવાની રીતો વગેરે સંબંધી સચિત્ર સચીતર હકીકતનો સમાવેશ કરી શકાય એમ નથી. પરંતુ જેઓ કસરતનું મહત્વ તથા તેની જરૂરીયાત યોગ્ય રીતે તેના સંપૂર્ણ અર્થમાં જાણવા માગતા હશે તેઓને 'ધન્વન્તરિ' જેવાં ધર્મોદી દેટલાક પ્રમાણમાં જાણવાનું મળશે. કસરત સંબંધી હાલમાં ઘણું ઉત્તમ અને બોહોળું સાહિત્ય બહાર પડ્યું છે અને દિનપ્રતિદિન પડતું જાય છે. જેમાં ઇંગ્લેન્ડના જગ-જાહેર કસરતખાજા મી. યુજેન સેન્ડો તથા અમેરિકાના પ્રખ્યાત મી. બરનાર મેકફેડન વગેરે તરફથી બહાર પડેલ સાહિત્ય વધુ જાણીતું અને અખ્યાસ કરવા યોગ્ય ગણાય છે.

રુકોશો અને ડોલેજોમાં વિદ્યાર્થીઓ શારીરિક કેળવણીના લાભ સહેલાઈથી લઈ શકે એવા પ્રકારની પુરતી ગોઠવણ થવા પામે, એટલુંજ નહિ પણ દરેક ઘટને સ્થળે શહેરો, કસબાઓ અને ગામડાંઓમાં માનસિક કેળવણી આપનારી સંસ્થાઓ ઉપરાંત, પ્રજાવર્ગોના મોટા ભાગ શારીરિક કેળવણી વા કસરતનો યોગ્ય લાભ લઈ શકે, તે અર્થે કસરતશાળાઓ ઘટતી અને નિર્દોષ રમત-ગમતના સાધન સાથે સ્થપાવી જોઈએ, અને તેના લાભ પ્રજામાંના દરેક નાની-મોટી ઉમ્મરના આદમીઓ મોટી સરખામણીએ એક અથવા મોટાઇ બાજુએ રાખીને લેવાને તૈયાર થશે તો પોતાની તંદુરસ્તી જીંદગીપર્યંત જાળવીને પોતાનું જીવન સુખમય બનાવી શકશે.

બાણવા યોગ્ય અલૌકિક ગુણો.

ઈટાલી દેશમાં બાકેનો નામે શહેરથી ચાર ગાઉ ઉપર આવેલા સાફ નામના ગામની નજીક ધણી દરદોનો નાશ કરનારી એક ચમત્કારી શુદ્ધ છે. તે શુદ્ધમાં ધણી જગાએ બારિક નાનાં બાકાં છે. તે બાકાંમાંથી માદા તથા ડાગણ માસમાં કોઈ પણ માણસને ન કરડે તેવા વગર એરના વિવિધ રંગના મોટા સાપો બહાર નિકળે છે. તે વખતે એ શુદ્ધની અંદર વિસ્ફોટક થયેલા, રક્તપિત્તવાળા, અર્ધાંગ વાયુથી જેના હાથ પગ રહી ગયા હોય તે, ગરમીથી પીડાતા, રાક્ષ અને સોજાના દરદીઓ તથા બગદર વગેરે રોગોથી પીડાતા માણસો ત્યાં જઈને ખેસે કે સુષ્ઠ જાય એટલે તુરત કેટલાક સાપ બાકામાંથી બહાર નિકળી દરદી માણસના સઘળા અંગ પર લપેટાઈ જઈને પોતાની લાંબી જીભો બહાર કાઢી બધા રોગવાળા ભાગોપર ચાટવા લાગી જાય છે. તેથી તેના લીધે દરદીને ઘણો જ પરસેવો વળે છે. એ મુજબ દરદી એ ત્રણ દિવસ કલાક બાકે કલાક શુદ્ધમાં જઈને ખેસે અને સર્પો તેને ચાટી લે એટલે આખા જન્મતું તે દરદ મટી જાય છે. આ શુદ્ધમાં જે જે બાકાં છે તેમાંથી હમેશાં ઝીણો અને કોઈ વખત ભારે અવાજ જોરથી આવ્યાં કરે છે. “દરદો નાશ કરવાને માટે આ કેવો કુદરતનો ચમત્કારી પ્રભાવ ?” એવું કહેવાય છે કે રોમના એક સઘળા અંગે સડી ગએલા રક્તપિત્તવાળા દરદીએ આપેલા કરવા નિમિત્તે પ્રવેશ કરતાં સાંજે થઈ જવાને લીધે આ શુદ્ધને પ્રસિદ્ધિમાં આણી હતી, અને તેના પ્રતાપે હજારો દરદીઓ પોતાનાં અસાધ્ય દરદોથી મુક્ત આને પણ થાય છે. (૨) અમેરિકાના ચુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં આવેલા કેન્ટકી પ્રાંતમાં “ઝેમ્માથ” નામની ધણી પ્રાચીન વખતની એક ચમત્કારી અલૌકિક શુદ્ધ છે. તેના જેટલી મોટી વિસ્તારવાળી શુદ્ધ આ જગતમાં ખીજ કોઈ ઠેકાણે હજી સુધી કોઈના દેખવામાં આવી નથી. અત્યાર સુધીમાં તે શુદ્ધ સંબંધી જે જે તપાસ કરવામાં આવી છે, તે ઉપરથી જણાઈ આવે છે કે તે આસરે દસ ગાઉ ઉપરાંત લાંબી છે; પરંતુ પૃથ્વીની માંહે નીચાણમાં ફેટલી ઉડી છે તે હજી સુધી કોઈના જાણવામાં આવ્યું નથી. તે શુદ્ધમાં ઘણા અધકાર હોવાના લીધે જેવા જવાની ધ્વજી રાખનારે અંદર મોટી બત્તી પ્રકટાવીને સાથે લઈ જવાની જરૂર પડે છે. તે શુદ્ધ માંહે યોરુંક ગયા પછી એક અદ્ભુત ચમત્કાર જેવામાં આવે છે. એક તરફ વિલક્ષણ આકારના ચક્રિત કરનારા ઉત્તમ પ્રકારના થાંભલાઓથી ભરપૂર મોટાં દીવાનખાનાં જેવા ઓરડા માલુમ પડી આવે છે, અને ખીજ બાજુએ રત્નજડિત દેવજોના ગભારા સરખા ઓરડાઓથી તેના તેજને લીધે આંખો સ્થિર બની જાય છે. આ શુદ્ધની બાંધણી ચક્રબૂદ પ્રમાણે છે. અને તેના જુદા જુદા ભાગોનાં નામ જુદાં જુદાં પાડવામાં આવ્યાં છે. તેમાં એકનું નામ “રાક્ષસી ધુમ્મટ” છે તે જોતાં આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. કારણ કે ધુમ્મટ આશ્ચર્ય ચારસોને ત્રીસ ફુટની ઉંચાઈમાં હોવાના લીધે તેને જેવા સારૂ ગમે તેટલી મોટી મસાલ સળગાવી હોય તોપણ તે ધુમ્મટની ટોચ સુધી ઉંચે નજર જઈ શકતી નથી, વળી આ શુદ્ધમાં એક “સ્ટાઈકસ” નામની મોટી નદી વહી કરે છે, તેને ગ્રીક દંતકથાઓમાં ઇજીપ્તોક અથવા નર્કમાં કહેલી એક નદીનું નામ આપવામાં આવ્યું છે, તેજ નામ આ નદીને પણ આપવામાં આવેલું છે. તે નદી ધણી જગાએ આડી આવળી વહેતી હોવાને

સગળે ભયંકર જાણાઈ આવે છે. તેથી તેના પાણીમાં સઘળે ઠંડાણે ચળકાટ થઈ જાય છે. ત્યાંથી આગળ જતાં એક “ મૃત સમુદ્ર ” નામનું ઘણું અને ચમત્કારી તળાવ રસ્તામાં આવે છે, આ આખી ગુફા કોઈનાથી પુરી જોઈ શકાતી નથી, પરંતુ તેના થોડા ઘણા ભાગ જોતાં પણ ચાર પાંચ દિવસ લાગી જાય છે. (બુદ્ધિપ્રભા)

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે ?

(લેખક તંત્રી.)

(અનુસંધાન વર્ષ ૧ના અંક ૫-૬ના પૃષ્ઠ ૧૭૪ થી.)

ચાલુ જન્માનામાં મોજશોખના પદાર્થની વૃદ્ધિ થઈ છે. તેમાં રાત્રિએ સુવા માટે હવ-પક્ષંગ અને તેના ઉપર રૂનાં જડાં જડાં બે ત્રણ ગાદલાં લગભગ બે ત્રણ મણનાં ખીજા-વવામાં આવે છે, એટલે ખીજાનું અત્યંત પોચું હોય છે જેમાં સુવા બરાબર તે પોચું હોવાથી નમી જાય છે. અને સુનાર માણસ આવાં ગાદલાં ને પોચાં ઉસીકાંથી અત્યંત પ્રસન્ન થઈ સુખ માને છે. પરંતુ આવાં પોચાં ખીજાનાંમાં સુવાથી શ્વિરાભિસરણ બરાબર થતું નથી, અને તે ન થવાથી શરીરમાં અંગગરમી બરાબર રહેતી નથી. પરિણામે સવારે સુતા ઉઠ્યા પછી શરીરમાં સ્ફુર્તિ હોવાને બદલે ઉઠતું આગસ ભરાયલું હોય છે, અને શરીર સુસ્ત ને ભારે લાગે છે, તેમજ માથું પણ દુઃખનું માલુમ પડે છે. આપણે જો કંઈ ખીજા-નાની જમીનપર પથારી કરી સુતા હોઈએ છીએ તો સવારે ઉઠતાં આપણા શરીરમાં સ્ફુર્તિ માલુમ પડે છે અને મન પ્રકુલિત હોય છે. સુવાના જે ઝોરડામાં આવા હવપક્ષંગ મુક-વામાં આવે છે તે ઝોરડાનો ઘણો ભાગ તે પક્ષંગથી રોકાય છે, અને તેવા ઝોરડામાં વેન્ટ્રીલેશન (આરપાર હવા પસાર થાય) તેવી સોઈ ક્વચિતજ હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ આવાં ગાદલાં ઘણાં ભારે હોવાથી તેને ફેરવી શકાતાં નથી અને તેને સૂર્યનાં દર્શન વર્ષમાં બે ત્રણ વખત ભાગ્યેજ થતાં હશે. દિવસે સૂર્યના તાપમાં તપવેલા ખીજાનામાં રાત્રે સુવાથી કેટલો આનંદ થાય છે તેનો અનુભવ કરી જોઈ ખાતરી કરો એટલે મારા લેખની સત્યતા સમજશે. ખીજાનોને સૂર્યનાં કિરણોનો સ્પર્શ ન થવાથી તેમાં સ્વેદજ (પરસેવાથી ઉત્પન્ન થતા) છવેા ઉત્પન્ન થાય છે, જેવા કે માંકણ અને ખીજા પણ સદ્ભિક્ક જંતુઓ કે જેઓ આપણા આરોગ્યને હાનિ પહોંચાડે છે. આપણાં ખીજાનાં, આદરેા, ઓઢવાનાં વસ્ત્રો અને રંગાઈઓને અઠવાડીયામાં નિદાન બે દિવસ પણ તડકામાં મુકવાં જોઈએ, કે જેથી કોઈ પણ છવની ઉત્પત્તિ થાય નહિ. પક્ષંગ ઉપર સુવા કરતાં પૃથ્વી ઉપર ખીજાનું નાંખી સુવું હજાર દરજ્જે સારું છે. છોડવાની માફક મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ જમીનની ઉત્પત્તિ છે. મનુષ્ય પોતાના ઉત્કૃષ્ટ પ્રકૃતિકરણને લીધે જમીનથી જુદો પડ્યો છે, પરંતુ ખરું જોતાં તે જ્ઞાનતંત્રીઓનો છોડવો છે, જેથી મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ છોડવાના જેટલાજ કુદરતના કામદાને આધીન છે. તેઓ હજુ પણ જમીનમાંથી બળ અને શક્તિ મેળવે છે. પૃથ્વીની રાત્રે આરામ વખતે મનુષ્ય શરીરપર કેવી થાક ઉતારનારી, જીવનપ્રદ અને જળદાયક અસર થાય છે તેનો જે માણસે પ્રત્યક્ષ અનુભવ લીધો હોતો નથી તેને ભાગ્યેજ ખ્યાલ આવે છે. સર્વ શોષપચારક શાસ્ત્રોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ દરદીની પાચનશક્તિને મદદ કરી સચક્ર કરવાનો હોય છે. આંતરડાંની ગતિને કુદરતી સ્થાન અને

નગ્નાવસ્થા જે કે બહુ સુગમ કરે છે, પરંતુ રાત્રે જમીનપર સુવાથી 'આ હેતુ ઉત્તમ રીતે ફળીભૂત થાય છે, તેથી કરીને ભોંયપર સુવાથી ખીબા-કોઈ પણ અન્ય ઉપાય કરતાં આશુ' શરીર સુસ્તી તથા દુઃખ નવો જીવનોત્સાહ પ્રદર્શિત કરવા જન્યુત થાય છે કે જેથી કરી હવે તે જીર્ણ વિગ્નતીય દ્રવ્યો અને આંતરકાંમાં એકઠી થએલી વિષ્ણુ અમ્લરકારક રીતે બહાર ફેંકી દઈ નવીન જીવન, આરોગ્ય, અચિંત્ય બળ અને આનંદની લાગણીનો અનુભવ લઈ શકે છે. રાત્રિની વખતે કુદરતમાં એક નવીજ તરેહનું જીવન પ્રવર્તતું હોય છે. જે આપણે રાત્રિને વખતે જંગલમાં ફરવા જઈએ છીએ તો આપણને જણાય છે કે જાણે આખી પૃથ્વીજ જીવનમય હોય. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે ઘાસ રાત્રિને વખતે વધે છે, અને દિવસના વખતે વધતું નથી. એટલે પૃથ્વીની શક્તિ રાત્રિના વખતે વધારે પ્રબળ હોય એમ સંભવે છે. પૃથ્વીમાં આકર્ષણ શક્તિ રહેલી છે. રાત્રિની વખતે પૃથ્વી ઉપર સુવાથી ધણા વખત સુધી આપણે તેના સતત સંબંધમાં આવીએ છીએ જેથી આપણા શરીરમાંનાં શ્રુત અને રોગમય અણુઓનું શરીરમાંથી આકર્ષણ થઈ તેનો નાશ થાય છે. આજ કારણથી આપણા ઋષિ મુનિઓ, સાધુ-સંતા અને બ્રહ્મચારીઓ વગેરે પૃથ્વી માતા ઉપર એક પાતળું આસન નાંખી શયન કરે છે. આવા પુરુષોનું આરોગ્ય પણ ઉત્તમ પ્રતિષ્ઠિત હોય છે એ આપણે નજરે જોઈએ છીએ. સંવત ૧૯૬૫ના ખીબા શ્રાવણ સુદ ૪ તા. ૨૦-૮-૧૯૦૫ ના રોજ હું મારા કુટુંબનાં માણસો સાથે વીસનગરથી અજમેર, દીલ્લી, હરદ્વાર, કુરુક્ષેત્ર, અમૃતસર, લાહોર, મથુરા, પ્રયાગ, કાશી, કલકત્તા, જગન્નાથ, ઉજ્જયિન વગેરે કેટલાંક સ્થળોની યાત્રા કરવા નીકળ્યો હતો. અમે મુસાફરીમાં અમારી સાથે એક જાગૃત, ઉસીકાં અને ઝોઢવાનાં પ્લેન્કેટ લીધાં હતાં. અમે કેટલાક સ્થળે પાથરવાના એક પણ ગોદડા સિવાય જાગૃત ઉપર ઉસીકાં મુકી મુઠ જતા હતા છતાં અમને ગાંઠ નિંદ્રા આવતી હતી. અને સવારમાં ઉઠતી વખતે શરીર જંશ પણ દુઃખતું નહોતું અને મન પ્રકુલિત અને શરીરમાં સ્ફુર્તિ રહેતાં હતાં. આ ગુણ પૃથ્વી માતાના ખોળામાં સુવાનો હશે એમ અમને તે વખત લાગતું નહોતું, પરંતુ આખા દિવસના શ્રમને લીધે ગાંઠ નિંદ્રા આવતી હશે એમ અમને લાગતું હતું. જ્યારે મેં જસ્ટનું "રીટર્ન ટુ નેચર"નું પુસ્તક વાંચ્યું ત્યારે મારી ખાત્રી થઈ કે આ ગુણ તો પૃથ્વી માતા ઉપર પાતળી પથારી કરી સુવાનોજ હતો. તે પછી મેં પણ નિશ્ચય કર્યો કે ડૉ. જરે પોતાના રીટર્ન ટુ નેચરમાં જમીનની શક્તિ સંબંધી લખાણથી વિવેચન કરેલું છે, અને જેનું ભાષાન્તર ગુજરાતીમાં ધન્વન્તરિ માસિકના વર્ષ ૬૪ના અંક ૧૦ તથા વર્ષ ૭ના અંક ૧માં કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એજ અભોધ સુખનો ઉપાય છે એ મથાળા નીચે છાપેલું છે, તે પ્રમાણે આપણે પણ અનુભવ કરી જોઈએ. શરૂઆતમાં કદાપિ આઠ દસ-દિવસ નિદ્રા આવવામાં ખસેલ થશે તો પણ હરકત નથી. તેજ દિવસે હું રાત્રે ભોંયપર એકલી જાગૃત પાથરી મુતો તો મને ગાંઠ નિદ્રા મહેસની માફક આવી હતી. આ પ્રમાણે લગભગ પંદર દિવસ સુતા છતાં નિંદ્રા આવવામાં ખીલકુલ હરકત આવી નહિ, તેમ ખીજે દિવસે શરીર પણ દુઃખતું નહોતું. આપણા લોકોમાં શ્રીમંતોજ સુધરેલી ઢબનાં મોટાં ઘરો બાંધે છે. તેમાં સુવાનો ઝોરડો વેન્ટીલેશનવાળો હોય છે. બાકીનાં ઘણાં ઘરોમાં તો સુવા કે રહેવામાં વાપરવાની જગા એકજ હોય છે, જેથી આખો દિવસ જે જમીન ઉપર હરવા ફરવામાં આવે અને આશુબાળુ ધરવાખરાની ચીજો પડી હોય તેવા સ્થળમાં જમીન ઉપર આદર જેવા પાતળા કપડાની પથારી

કરી સુવાને કંટાળો આવે એ સ્વાભાવિક છે, જેથી મેં રેતીની પથારી કરી સુવાનો નિશ્ચય કર્યો. આવી પથારી કરવા માટે ચારે બાજુ ઇંટથી ચણી લઈ વચ્ચે રેતી ભરી સુવાતું રાખ્યું હોય તો ચાલી શકે, પરંતુ તેમાં પણ કાનખજુરા કે વીંછી જેવાં જાનવર ભરાઈ રહે એટલુંજ નહિ પણ દેશકાળને અનુસરતા લોકો આપણા ઉપર કંબુસાધનો દોષ મુકે તેથી સુધરેલી હળ પ્રમાણે મેં એક પેટી લાકડાનાં પાટીયાંની લાંબી કુટ ફા તથા પહોળી કુટ ૩ તથા ઊંચી કુટ ૧ ને ૭ ઇંચની, તે ત્રણ મજબુત યુક્ત અને પાયા સાથેની તૈયાર કરાવી; માત્ર તેને ઉપરની બાજુએ વાસવાતું ઢાંકણું કરાવેલું નહિ. આ પેટીની કિંમત લગભગ છત્રપત્રંગ જેટલી થઈ. આ પેટી મેં નદીની રેતીથી ટોચ સુધી ભરી છે એ રેતી ઉપર મેં સાફ મુશોભિત બારીક વસ્ત્ર ચાદર તરીકે પાથર્યું છે. જેથી શરીરને રેતી ચોટે નહિ તેમજ એ પેટીની ચારે બાજુ ઝુલવી ઢાંકાયાથી સુશોભિત દેખાય છે. આ રેતીની પથારીવાળી પેટી લગભગ એક વર્ષ ઉપરાન્તની મુદતથી મેં કરાવી છે, અને રાત્રિએ તેમાં સુવાથી આનંદમાં રાત્રિ વ્યતિત થાય છે. અને છત્રપત્રંગ કે જડાં ગાદલાંવાળી પથારીમાં સુવાની ઇચ્છા પણ થતી નથી. કારણ રેતી સાથે નિકટ સંબંધમાં આવ્યાથી મન ગમતી નિદ્રા મળી શકે છે, અને રાત્રિ થવા પછી ક્યારે રેતીના બિહાનામાં સુધએ ઝેરી ઇચ્છા થાય છે. જેમણે મુસાફરી કરી હશે તેમને અતુભવ હશે કે આપણે પગ રસ્તાની મુસાફરીમાં નદી કિનારે કે રેતીવાળી જગ્યામાં બપોરે કે રાતે સુકામ કરીએ છીએ તે વખતે રેતીમાં ધરવાથી, રેતીમાં ઝીલું કપડું પાથરી સુવાથી, કે તેમાં રમત ગમત કરવાથી અત્યંત આનંદ થાય છે તેનું કારણ એ જમીનની અદ્ભૂત શક્તિ છે. માટે ખરે આનંદ કે સુખ પામવાનો એક માર્ગ તો જમિ ઉપર કંઈ પણ પાતળા પથારી કરી સુવામાંજ છે. (અપૂર્ણ.)

જઠરાશિના વિકારો. અર્જીર્ણ. (Dyspepsia)

૧. આ વ્યાધિ એક સામાન્ય આમય છે; તોપણ જનસમૂહનો ઘણો ભાગ તેની તરફની દ્રષ્ટીઆદમાં હોયજ છે. શરીરનું અસ્તિત્વ આહાર પર છે. અજ લીધા પછી તેને પચાવતું તે જઠરાશિનું કર્તવ્ય છે. ખાદ્ય (આહાર) પચાવવાને જોઇએ તેવા અતુકૂળ અવયવો હોય ત્યાં સુધી તો આહાર બરાબર પાચન થાય છે, પરંતુ તેમાં કશી અડચણ આવે છે તો બગબર પચતું નથી, ત્યારે અર્જીર્ણ થવું મનાય છે. પાચાત્મ વેદવિદ્યાના ગ્રંથોથી પણ એટલું તો માણુમ પડે છે કે ખોરાકનો કંઈક ભાગ હોજરીમાં અને કંઈક ભાગ આંતરડાંમાં પચે છે. સાકર વગેરે પદાર્થ તો યુકથીજ ગળી જાય છે. આંતરડાંમાં “યુકના જેવો એક રમ પેંકિયાઝ” છે, તે અત્રને ગાળવામાં યુક જેમ સાકરને ગાળે છે તેમ મદદ કરે છે. “આલ્બ્યુમીન” ઇત્યાદિ “નાઇટ્રોજન” વાળા પદાર્થો જઠરસથી પચે છે. ચરબી ઇત્યાદિ “કાર્બોન” વાળા પદાર્થો “બાઇલ” પિત્તથી પચે છે. આવી મિશ્ર હકીકતમાં એક બીજી વસ્તુની ન્યૂનાધિકતાથી, ખાદ્ય અજ જરતું નથી અને તેથી અર્જીર્ણ થાય છે.

૨. કારણ. આ વ્યાધિ થવાનું કારણ પ્રથમ ગણીએ તો અયોગ્ય આહારપાન છે; આયુર્વેદીય નિદાન ગ્રંથોમાં પણ લખ્યું છે કે:—

અલ્યંબુપાનાત્ વિપમાશનાન્ન । સંઘારણાત્ સ્વપ્ન વિપર્યયાન્ન ॥

કાલેડપિસામ્યં લઘુ ચાપિ ભુક્ત । મન્નનં પાકં ભજતે નરસ્ય ॥ ૧ ॥

તૃષ્ણા મય ક્રોધ પરિપ્લુતેન લુબ્ધેન રુદૈન્યનિપોદિતેન ।

પ્રત્વેષયુક્તેન ચ સેવ્યમાન । મન્નનં સમ્યક્ પારિપાકમેતિ ॥ ૨ ॥

અનાત્મવંતઃ પશુવદ્ ભુજન્તે યેડપ્રમાણતઃ ।

રોગાનિ કસ્યતે મૂલમર્જીર્ણ પ્રાપ્નુવન્તિ હિ ॥ ૩ ॥

ભાવાર્થ:—(૧) ધણા અન્નપાનથી, વિપમ ભોજનથી, ક્ષુધા તથા મળમૂત્તાદિકના વેગને રોકવાથી, દિવસે સૂઈ રહેવાથી, તથા રાત્રે જાગવાથી, સમય પ્રાપ્ત લઘુભોજન કરતાં છતાં, તે માણસનું અન્ન ખાધેલું પરિપાક પામતું નથી.

(૨) તૃષ્ણા, ભય, ક્રોધ, લોભ, વ્યાધિથી થએલી દીનતા, તથા દ્રેષ રાખનારને ખાધેલું અન્ન સારી રીતે પાચન થતું નથી.

(૩) આત્માને વશ નહિ રાખનાર જડ મનુષ્યો પશુવત્ આ પ્રમાણે જે ખાનપાન કરે છે, તે પુષ્કળ વ્યાધિને કરવાવાળા અછર્જી વ્યાધિના ભોગી થઈ પડે છે.

જન્મતી વેળા બહુ પાણી પીવામાં આવે છે. તેથી જરૂર રસ બહુ પાતળો પડે છે, તેથી પાચનક્રિયામાં હરકત આવે છે. ઉપશુક્રિયારી ચારંવાર ખાવાથી પણ ખાધેલું પાક પામતું નથી. તેથીજ શાસ્ત્રકારો કહે છે કે: “ચામ મમ્યે ન ભુક્તવ્યં” જન્મ્યા પછી એકજ પહોરની અંદર જમવું નહિ. તેમજ સારી ભુખ લાગ્યા પછી, એક પહોર સુધી જૂપ્યા ન રહેવું. કેમકે હોજરીમાં અન્ન ન મળવાથી રસાદિ ધાતુઓ પચે છે. કંઈની અધિકતાથી જરૂરાગ્નિ મંદ થાય છે, પિત્તથી તત્કથુ થાય છે, અને વાયુથી વિપમ થાય છે. અને ત્રણે સરખાં હોય તો સમગ્રાગ્નિ હોય છે. તે સ્વસ્થ માણસનો અગ્નિ કહેવાય છે. ધણાજ રૂક્ષ તિલ્લુ અન્ન ખાનારાનો કંઈ ક્ષીણુ થાય છે, અને વાયુ તથા પિત્ત વધી પડે છે, તેથી ગમે તેટલું ખાવામાં આવે તે પચે છે, પણ તે પચવાની સાથે ધાતુઓને પણ પચાવે છે, તેવા વ્યાધિને મરુમક કહે છે. આયુર્વેદીય ગ્રંથોમાં અછર્જીના બીજા આમાછર્જી, વિદ્યુદાછર્જી, વિષ્ણુદાછર્જી, રસશેષાછર્જી, દિનપાકી, પાકૃત, ઇત્યાદિ ૭ પ્રકાર ખનાવ્યા છે. એ બધાની ઉત્પત્તિ ખાનપાનની વિપમતાજ જણાય છે. અછર્જીથી વિષૂચકા (કાવેરા)નો જન્મરો વ્યાધિ લાગુ થાય છે. તે માટે શાસ્ત્રકારો કહે છે કે:—

નતાં પરિમિતાદારા લભન્તે વિદિતાગમાઃ ।

મૂઢાસ્તામજિતામાનો લભન્તેડગ્નનલોલુપાઃ ॥

ભાવાર્થ:—મિતાહારી તથા આયુર્વેદને જાણનારને વિષૂચકા લાગતો નથી, પરન્તુ મૂઢ, ઇદ્રિયોને વશ નહિ રાખનાર, અને ખાઉધર જનોને તે ધણો ખરો લાગુ પડે છે.

અછર્જીથી, અલસક, વિદ્યવિકા, વગેરે ઉપદ્રવ પણ થાય છે, કે જન્મતી ચિકિત્સા કરવાની પણ શાસ્ત્રકારો તરફથી આજ્ઞા નથી કારણ કે તે અસાધ્યમાં ગણાય છે.

(૩) પાચન તથા અન્નનું લક્ષણ.

ઝંઘાર શુદ્ધિ ક્ત્સાદો વેગોત્સર્ગો યથોચિત્તઃ ।

લઘુતાશ્લુતિપાસા વ જીર્ણા દારસ્ય લક્ષણમ્ ॥ ૧ ॥

ભાવાર્થ—શુદ્ધ ઓડકાર આવવા, ઉત્સાહ, મળમૂલાદિક યયોચિત છુટે, શરીરમાં લઘુતા, ભુખ તથા બરાબર લાગે, તો સમજવું જે અન્ન સારી રીતે પાચન થાય છે.

(૪) ચિકિત્સા.

(૧-૨) હરડે તથા સુંઠ યોડાં યોડાં ગોળ સાથે ખાવાં, તથા સીંધવ પણ મેળવવું. સુંઠ, પીપર, હરડે, દ્રાક્ષ, દાડમ, તેની ગોળ સાથે પા તોલાની ગોળી બનાવી રાખવી અને તે નિયમસર ખાવી તેથી શુદ્ધતા રોગ, તથા મળબંધતા મટે છે.

(૩) ચિત્રક, અન્નમોદ, સેંધવ, સુંઠ, અને મરીતું ચૂર્ણ ખાટી છાશ સાથે લેવું.

(૪) આમાશૂર્ણમાં 'વમન', પિદ્ધમાશૂર્ણમાં 'લંઘન', રસશેષાશૂર્ણમાં 'નિદ્રા', આમાશૂર્ણમાં વજ્રસીંધવ તો. ૦ા, તે ઉના પાણી તોલા ૩૨ માં આપી વમન કરાવવું. અથવા શીતોદક સાથે સીંધવ તથા વજ્રનો ઠંડક પાવો. (માત્રા તો. ૧) આમાશૂર્ણના શમન માટે ધાણા તથા સુંઠનો ચાહ કરી પીવો, તેથી શળ મટે છે, મૂત્રાશય સુધરે છે. સવારમાં અશૂર્ણ જેવું જણાય તો સુંઠ, સેંધવનું ચૂર્ણ, અભયા સાથે શીતોદકથી લેવો. (માત્રા ૦ા બાર.) તૈયાર ઔષધોમાં—હિંગ્વાદક, બૃહદ્ અગ્નિસુખ ચૂર્ણ, વૈશ્વનાલક્ષાર, ભાસ્કર લવણ, વડવાનલ ચૂર્ણ સારાં છે. રસાયની દવામાં—બૃહદ્ કબાદરસ વિધિસર બનેલો, જ્વાલાનલ, (રસરત્નપ્રદીપ) અગ્નિકુમાર (રસેન્દ્ર ચિન્તામણિ) રામબાણ (રસરાજ સુંદર) રાખવડી નં. ૧-૨. (રસરત્નપ્રદીપ) તથા અશૂર્ણકંટક (બે. રત્નાવલી) પ્રમાણે બનાવેલા વાપરવા સારા છે.

(૫) કૌલેરા—(૧) અથેડાને શીતોદકમાં વાટી પીવામાં આવવાથી શળ તથા વિપૂચકા દૂર થાય છે. (૨) તેલ સાથે કારેલીનો રસ તો. ૨, પીવાથી પણ મટે છે. (૩) વાળાના મૂળનો ક્વાથ પીપર સાથે પીવાથી મટે છે. (૪) ખીલી તથા સુંઠનો ક્વાથ ઉલટી મટાડવા આપવો. (૫) સુંઠ, મરી, પીપર, કરંજફળ, હળદર, દારૂહળદર, ખીત્તેરાનું મૂળ, એમને એમ વાટી છાયામાં સૂકવી ગોળી કરી નેત્રમાં અન્ન કરવાથી કૌલેરા દૂર થાય છે. એમ અંથ કતાનો અનુભવ સિદ્ધ પ્રયોગ લખેલો છે. (મા. પ્ર.) (૬) અથેડાના પાન તથા મરીને અશ્વલાલામાં વાળી અન્ન કરવું, એમ પણ અંથકારનું કહેવું છે (મા. .) (૭) વિપૂચકા બહુ વધ્યું હોય તો સમાન ફલિં પાણીની છાશ, જ્યક્ષ્ણના પાણી સાથે પાવી, તેથી શુભ બચવા સંભવ છે. (૮) તજ, તમાલપત્ર, એરડો, સરગવો, કઠ, વજ, રતાવરીને સમ-ભાગે લઈ ખાટી વસ્તુમાં વાટી ખરડ કરવો, તથા તેનું વિધિસર તેલ બનાવી મર્દન કરવું તેથી કૌલેરામાં ગોટલી ચડતી મટે છે. (૯) તૃષા તથા મોળ માટે લવિંગની ચાહ પાવી, તેમજ જ્યક્ષ્ણ તથા નાગરમોથની ચાહ પણ પાવી.

(૧૦) છાશમાં જવનું ચૂર્ણ નાંખી ગરમ કરી અંદર જવખાર નાંખી પેટપર લગાડવું. ગરમ પાણીનો શેક લેવો. લસણ, કપુર, ફાદીનાનો ઉપયોગ યોગ્ય પ્રમાણમાં કરતા જવો. બરમક રોગને માટે ભારે, ચીકણા, ધી, ભેંસનું દુધ વગેરે ખાવાં.

(૬) જે જે કારણથી અશૂર્ણ થયાં હોય તેનાં પાચનો—૧. ફણસના અશૂર્ણપર કેળાં ખાવાં. ૨. કેળાં ધી ખાવાથી પચે છે. ૩. ધીનું પાચન લીંણનો રસ છે. ૪. નાળાયેર, તાડીનું પાચન ચોખ્ખાથી થાય છે. ૫. આંખોકેરી દુધથી પચે છે. ૬. ચારોળી હરડેથી પચે છે. ૭. મહુડાં, ખીલી, રામણાં, કાલસાં, ખજુર, અને કોઠ, લીંબડાની લીંબોળાથી પચે છે. ધી તથા, છાશને પણ તેજ મચાવે છે. ૮. ખજુર શીંગોડાને સુંઠ તથા

ભદ્રમોથ પચાવે છે. ૯. ઉમરો, પીપળો, પીપરના ફળનું પાચન સુંકે છે. ૧૦. ચોખા દુધથી. ૧૧. દુધ અન્નમાંથી. ૧૨. સાદીચોખા દહિના પાણીથી. ૧૩. કાકડી, ઘઉંથી. ૧૪. ઘઉં, અડદ, ચણા, વટાણા તથા મગ તે બધાં કનક બીજથી (ધતુરો)* ૧૫. ખેલોં, કમળ, સાંકર શીંગોડાને નાગરમોથ પચાવે છે. ૧૬. કાંબ, સામોં, કંજીથીને દહિનું પાણી પચાવે છે. ૧૭. દાળ કાંજીથી પચે છે. ૧૮. લોટ શીતળ જળથી પચે છે. ૧૯. ખીચડી. સીધવથી. ૨૦. અડદ લીંબુથી. ૨૧. દુધપાક મગના યુષથી. ૨૨. વડાંઓસામણથી. ૨૩. પરસુંદી લવિંગથી. ૨૪. પાપડ, સરગવાના બીજથી. ૨૫. લાડુ, માલપુઆ, સાટા, સુંવાળા, માંડો, તે બધાં પીપરીમૂળથી પચે છે. (ધી, તેલ) રનેહ, હલદર, હિંગ, લવિંગ, ઝેલચી, ધાણા, જીરું, આદુ, લીંબુ, મરી, સીધવ, કઠોળના યુષમાં નાખવાથી તે તે કઠોળનું યુષ બને છે. ૨૬. માંસાહારીઓમાં શીશ (માછલી) ખાનારાને કાંજી સારી છે, તથા કાચી કેરી પણ ઠીક છે. હરકોઇ માંસના અજીણ ઉપર આંખાની ગોઠલી ઠીક ગણેલી છે. ઇંદર પક્ષીના માંસાજીણમાં કાંસડાના મૂળનો ક્વાથ ઠીક છે. તેની સાથે તલનો ખાર તથા જવખાર પણ ગંભીરમાં આવેલો છે. ૨૭. સાકો, કલી, સર્પપ, બથવો, ખેરસારના ક્વાથથી. ૨૮. વાંસના અંકુર, મૂળા, પોથી, તૂલડાં, પરવળ ને સર્પપ, તાંદળબની માછળી પચે છે. ૨૯. સૂરણ ગોળથી. ૩૦. ગોળ બટાટા, કોદરાથી. ૩૧. કટોલાં સુંકથી, ૩૨. ક્ષાર ચોખાના પાણીથી. ૩૩. તૈલો કાંજીથી. ૩૪. દૂધ બાચથી. ૩૫. ગાયનું દૂધ જરા ઉંઠા દહિના મંડથી. ૩૬. ભેંસનું દહિં શંખના ચૂંથથી. ૩૭. આમો, સુંક, મરી, પીપરથી. ૩૮. ખાંડ, સુંકથી. ૩૯. સાંકર નાગરમોથથી. ૪૦. શેરડી, કાચમરીના રસથી. ૪૧. મદિરા, સોનાગેરથી તથા સુંખથી. ૪૨. શીતપદાર્થ ઉષ્ણ દ્રવ્યથી, ઉષ્ણ દ્રવ્ય શીત પદાર્થથી, ક્ષારો ખટાઇથી પચે છે. ૪૩. પાણી ન પચતું હોય તેને સોનું કે રૂપું તપાવી, સાત વાર પાણીમાં ભોળા એ પાણી પીવાથી તે પચે છે. તથા મધ તથા નાગરમોથ પણ પાણીનાં પાચન માટે શ્રેષ્ઠ છે.

ઉપર પ્રમાણે આયુર્વેદ ગ્રંથમાં એક વીંછ ખાધ વસ્તુના અજીણ માટે ચિકિત્સા છે. વિસ્તારના ભયથી યોગ્યબદ્ધ આપતો નથી. તોપણ પ્રમાણ ચાહનારાઓએ (મા. પ્ર.) ના અજીણ પ્રકરણમાં જોવું તથા અન્યથી જાણવું.

સાર.—આપણું આયુર્વેદ શાસ્ત્ર કેટલું વિશાળ અને પાર નહિ પહોંચાય તેટલું છે, તેની પ્રતિતિ તેના અધ્યયનાર્થી તથા જીજ્ઞાસુઓજ જીવે છે. કેટલી સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી તેની અંદર નિદાન, ચિકિત્સા, વર્ણવેલી છે કે જે હાલના વૈદોની સરખામણીમાં અપૂર્ણ ગણાશે. હાલનું ચિકિત્સા પ્રકરણ તો હજી અપૂર્ણ હોય એમ માનવામાં હરકત ગણાશે નહિ. ઉપરના એક અજીણના દર્ષાંત ઉપરથી જોઇ શકાશે જે પૃથક્ પૃથક્ ખાધ આહારપર જે અનુભવી લેખ લખી ગયા છે, તેમાં કેટલી બુદ્ધિ, કેટલો અનુભવ. મેળવ્યો હશે, તેના સહજ ખ્યાલ આવી શકે એ ખરેખર અશક્યજ હોઇ શકે. તેઓની શોધ જેવી તેવી ન હતી. આવાં રક્ષણીય આયુર્વેદની આજ અધોદશા જેવી પડે છે, તે સજ્જન પુરૂષો, વિદ્વાન વૈદો, તથા રાજાઓ તેમજ ધનવાન પ્રજાને યોગ્ય શોચનીય નહિ હોય; પણ તેના ઉત્કર્ષ માટે કયું થતું જેવામાં નથી આવતું તેજ મોટા અફસોસ છે. હાલના વૈદકીય શોધ માટે પશ્ચિમમાં કેવી કેવી શોધો, ખરચો થયાં કરે છે! તેવી આપણા તરફથી પણ થવી જોઈએ, પણ તેમ થવામાં દ્રવ્યનીજ તેમજ

* ધનુર બીજથી આવું અજીણ મટવા લાગેલું છે પરંતુ આવા અનાજનું પાચન થવા બીજા ધણા ઉપાય છે માટે આવો ઉપાય કામે લાગડો સુરક્ષિત નથી. તંત્રી.

વિદ્વાન વૈદ્યાની જરૂર છે અને તે સંગ્રહ કરવા, તથા તેવા વિદ્વાન વૈદ્યાને આશ્રય આપી રક્ષણ કરી નવા શિષ્યો તૈયાર કરવા અને સંચિત દ્રવ્યમાંથી તેની શોધો, તથા આયુર્વેદીય અમુદ્રિત ગ્રંથો પ્રકટ થવામાં વપરાય તો નિઃસંદેહ યોગ્ય સમયમાં-તે, શાસ્ત્રનો ઉત્કર્ષ નજરોનજર જોવાશે. વાતો કયે કંઈ વજવાનું નથી. તે કાર્ય ધનવાન રાજા અને પ્રજાનું છે, અને તેઓએ સર્વે કોઈ સાર્વજનિક હિતનું આયુર્વેદ વિદ્યાનું રક્ષણ કરવું તેવી ફરજથી પરમાત્મા તરફથી તેઓ બંધાયજ છે. તે ફરજ તેઓથી નથી થતી એ દીલગીરીની વાત છે. આગળનો આયુર્વેદનો ઇતિહાસ વાંચશો તો ખાત્રી થશે કે કાશી રાજા પોતેજ જનસમૂહનું દુઃખ ન સહન કરી શકવાથી ઇંદ્ર પાસે ખાસ પોતે શાસ્ત્રનું અધ્યયન કરી લોકો-પચાર અર્થે પોતે બણી, અન્યને બણાવી, વારાણસીમાં દીવોદાસ નામથી પ્રસિદ્ધ થઈ આયુર્વેદને ટકાવી રાખ્યું. ધન્ય છે તેવા નરેશોને !

આજ દુનીઆ સ્વાર્થમય થઈ ગઈ છે, તેમાં પરમાર્થની વાતજ શી કરવી ? પોતાનું સંચિત દ્રવ્ય દુઃખી જનોના આરોગ્યવર્ધન માટે ન ખર્ચાય તેમાં કમાવવાનું સાર્થક નથી. શાસ્ત્રમાં પણ કહ્યું છે કે “વાનં મોગોનાશસ્ત્રીસ્તો ગતયો ભવન્તિ વિત્તસ્ય । યોનવ્દાતિ નમુંકે તસ્ય તૃતીયા ગતિર્ભવતિ ॥ દાન, ભોગ, અને નાશ, એ ત્રણ દ્રવ્યની ગતિ માનેલી છે. જે દાન કરતો નથી, ભોગવતો નથી, તેની ત્રીજી ગતિ થાય છે. કાંતો ચોર ચોરે છે, લૂટે છે, અગ્નિથી બળે છે, તથા આજકાલના જમાનામાં ખેડોના દેવાળાથી પ્રત્યક્ષ હુંટાય છે. તથા બ્યાંનું ત્યાં દાટયું પડી રહે છે, અને મરણાંતે અવાચક રહેવાથી, કોઇને ન કહી શકવાથી, પોતાની પ્રજાને પણ ઉપયોગનું રહેતું નથી. તો વસુ તે વસુધરા જે દ્રવ્યનેજ રાખનારી છે, તેમાંજ પચે છે. માટે હે મુરઘ ધનવાન સજ્જનો ! દ્રવ્યનો સદઉપયોગ કરવો એજ પરમાર્થનું અર્થ કર્તવ્ય છે. પોતે કમાઈ પોતાનોજ સ્વાર્થ સાધવો તેમાં તમે તમારી ફરજ પુરી કરતા નથી. વળી કહ્યું છે કે “પરોપકારાય સર્તા વિમુતયઃ ।”

લી. વૈદ્ય જયશંકર કાનજીભાઈ મુ. ગાંડલ.

સતીક કેશવ કથાણુ.

અંતુવાદકં પૂર્ણચંદ્ર શોભા.

(અનુસંધાન છઠ્ઠા વર્ષના છઠ્ઠા અંકના પૃષ્ઠ ૨૦૧ થી.)

[માસ ભોજનની ઝાટ વિષે ચોપાઈ.]

સ્વેત ખાંડ ટાંક દશ લાના, આધા અરડી તેલ મિલાના;
પાઓ શેર પચ મેલી મથીજે, ખડા હો પિચે મસમલ છીજે. ૮૯
શુદ્ધ જૈપાલ નિસોત સમાના, ધિરત ખાંડ કે બીચ મિલાના;
ખડા હોધકે પીચે સોઈ, કાચા આમિષ ભાર ન હોઈ. ૯૦
કુલથી કાઠા ઢા પલ લાઈ, ઈન સમાન ગો ધિરત મિલાઈ;
ટાંક દોષ સિંધૂજ મિલાના, રહે ભાર તબ ઇતના ખાના. ૯૧
નિસોત અર્ધ ઇંદ્રાયની મૂલા, એલિયા વાસા હરડે ચૂરા;
બુકની ગોમૂત્રમે પાઈ, આમિષ ભાર ઉદરતે જાઈ. ૯૨

ફિરમાલાકી જડ એક-બીજે, પાનીસે ઘસી પાઉલર-પીજે; . . .
 પુનિ પંચ ટાંક સંચર તિમતા, ગર્મ જલે પિયે જાય-છાતી ખતા. ૯૩
 લગત જુલાખ આમિખમલ છીજે, તાં પીછે ફિર ઇતનાં કીજે; . . .
 રવેત ખાંડ નવટાંક મિલાઇ, શીત વારીશુ પીજે ભાઈ. ૯૪

ધોળી ખાંડ ટાંક ૧૦ અને ૫ ટાંક દીવેલ લઈ પાશેર દૂધની અંદર રાધી લઈ ઉમે
 ઉમે પી જવું જોઈ, અથવા—

શોધેલા નેપાળાની બૂટી, અને નસોતર એ બેડ અગ્રખર બાંગે લઈ ધી અને ખાંડ
 સાથે મેળવી ઉમે ઉમે પી જવું. અથવા—

આઠ તોલાભાર કળથીનો ઉકળો લઈ તેમાં ૮ તોલા ગાયતું ધી તથા બે ટાંકે સિંધા-
 લણુ મેળવી તે પી જવું. અથવા—

નસોતર, ઇદ્રામણનાં મૂળ; એળીઆ, અરડૂસાની ઊલ અને દરડે એઓનું વંચગાળ
 ચૂર્ણ ઝામૂન સંગાયે પીવું. અથવા—

ગરમાળાની જડને પાણી સાથે ઘસી પાશેરના અંદાજે પીવી. અથવા—

સંચળ અને નસોતર એઓનું ચૂર્ણ ઉઠ્ઠા પાણી સાથે પીવું જોઈ માંસ-ભોજનથી
 રહેલી છાતીમાં કે પેટમાંની ચોટ-બાર નાશ થાય છે. કેમકે આ બધા ઉપાયથી રેચ લાગે
 છે જોઈ બાર રહેવા પામતો નથી તથાપિ એ બધા ઉપાયો ઉપર નવટાંક ધોળી ખાંડ ટાંક
 પાણી સાથે પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

(દોહા-૭૬.)

જઠર દર્દે ભમત જવે, હયો જુલાખ તિહિ ખેર;

જ્યૌં માર્તકી અપટસો, ખાદલ દેત બિખેર. ૯૫

જ્યારે પેટની અંદર બાર અગર કંઈ પીડા માલમ પડે ત્યારે ચોખ્ખ જુલાખ લેવા
 જોઈ જેમ વાછળની ઘરાને પવનની અપટ વેરી નાખે છે, તેમ પેટનાં દર્દોને વેરી ખંખ
 પાડી દે છે. ૯૫.

(રેચની દવાઓ બનાવવા વિશે ચોપાઈ.)

પારદ ગંધક ટંકનખારા, કાલી મિચ્ય શુઠ સમ ભારા;
 સખ સમાન નેપાલા લીજે, ટાંક એક પીપલશુ દીજે. ૯૬

ગર્મ પાનીકા ઘૂટ-ભરાઇ, શીત ઇલાજ કટો મન લાઈ;
 જેતા ઘૂટ તિતા દસ્તાના, ફૂર હુઘ તાપર પથ ખાના. ૯૭

શોધેલો પારો, શોધેલો આમલસારો ગંધક, કુલાવેલો ટંકણ, કાળાં-મરી અને સુંક
 એ બધાં બરોખર લઈ એ બધોની બરોખર શોધેલો નેપાળો મેળવી સર્વને ઘુટી એક છવ
 કરી લેવું, પછી ૧ ટાંકભાર પીપરના ચૂર્ણ સાથે દેશ; કાળ; ધંચ અને રોગબળને ધ્યાનમાં
 લઈ માફકસર પ્રમાણથી ઉઠ્ઠા પાણીના ઘુટક સાથે આપવાથી રેચ લાગે છે. અને જેટલા
 ઉઠ્ઠા પાણીના ઘુટક પીએ-તેટલાજ દરતો લાગે છે, જ્યારે રેચ લાગી; રહે ત્યારે ફક્ત
 દૂધ અને ખાત ખાઈ લેવો જોઈ. જુલાખ-વળી નય છે. (જુલાખના દિવસે બારે ખોરાક,
 ખરાસ વગેરે ન ખવાય તોજ ફાયદો છે. આનું નામ ચક્રવાતિ-જુલાખ હશે.) ૯૬-૯૭.

(ઇચ્છાભેદી જુલાયની રીતિ.)

પારદ ગંધક મિરિ અજવાના, ટંકન જોખાર હરે મિલાના;
જમાલગોરા એરંડી મીંજે; શોધી સખે ફેર રંગડીજે. ૯૮

ઉષ્ણ પાનીસે ગાલી કરતા, ઇચ્છાભેદ નામ તસ ધરના;
દધિ મિશ્રી તાંદુલ ઘૂત ખાધ, વ્યાધિ હરે સેવો મન લાધ. ૯૯

શોધેલો પારો, શોધેલો આમલસારો ગંધક, માફ કરેલો અજમો, કુલાવેલો ટંકણ,
સાફ કરેલો જવખાર, શોધેલો નેપાળો અને સાફ કરેલી એરંડાની મીંજો એઓ સધળાં
બરાબર વજનથી લઈ ગરમ પાણી સાથે ઘુટી ગોળીઓ બનાવી રેચ માટે ઉપયોગમાં લેવી,
અને તેની ઉપર દહીં (મોથું દહીં) સાકર, બાત અને ધી એઓનો ઉપયોગ કરવો જેથી
પેટનાં તથા તેને લગતાં સર્વે દર્દો નાશ થાય છે. આનું નામ ઇચ્છાભેદી રસ છે. ૯૮-૯૯

(છુરકારી રસની રીતિ.)

સિંચદ ટંકન મિરિ અર કણા, હરડે એક ટાંક સમ બણા;
એલીઆ ઇંદ્રાયની સંચલા, સસ સસ ટાંક એ મિલા. ૧૦૦

દ્વાદસ ટાંક નિસોતર લીજે, બીસ ટાંક મિશ્રી માંહિ દીજે;
ગરમ પાનીસે ચૂરન ખાનો, છુરકારી રસે દુધ સખ જાના. ૧

શોધેલો, હિંગગોઝ, કુલાવેલો ટંકણ, કાગા મરી, લીંડીપીપર અને હરડેજળ એઓ
એક એક ટાંક લેવાં; કાચ એળાઓ, ઇંદ્રવરજાના મૂળિયાં અને સંચળ એઓ સાત સાત
ટાંક લેવાં, તથા નસોતર ખાર ટાંક લેવી અને સાકર વીસ ટાંક લઈ સર્વનું મધાયોગ્ય ચૂર્ણ
કરી ઉઠ્ઠા પાણી સાથે રેચ લાગરા માટે યોગ્ય અંદાજથી ફાકવું જેથી જુલાખ લાગતાં
પેટનાં દર્દો નાશ થાય છે. આનું નામ છુરકારી રસ છે. ૧૦૦-૧.

(અશ્વચોળા ગોળાની રીતિ.)

સંચળ ગંધક ટંકન તાલા, ત્રિકૂટા ત્રિકૂટ નાગ નેપાલા;

મીંજ એરંડી સખ સમ ધરના, સખ સમ ફેર નેપાલા કરના. ૨

લાંગરાજ રસે કરના ગાલી, ચોસઠ દર્દ હરે અશ્વચોલી;

ગરમ પાનીસે જુલાખ હોધ, દધિ ધનિયા મિશ્રી થ'સેઈ. ૩

સંચળ, શોધેલો ગંધક, કુલાવેલો ટંકણ, શોધેલો હરતાલ, હરડાં, ખેડાં, આમળાં,
(સુકું, મરી, લીંડીપીપર, શોધેલો વજનાગ, શોધેલો નેપાળો અને ફાલેલા એરંડા એઓ
સધળાં બરાબર લઈ ખાંડવા ચોખ્ખને ખાંડી, ઘુરવા ચોખ્ખને ઘુટીને એ બધાંઓની બરાબર
શોધેલા નેપાળા ફરીને મેળવી જળખાંગરાના રસમાં ખારીક ઘુટી (મરી જેવડી) ગોળા
બનાવી ઉઠ્ઠા પાણી સાથે અગર જુદા જુદા અનુપાત સાથે ઉપયોગ કરવાથી રેચ લગાડી
ચોસઠ રોગનો નાશ થાય છે. એ ગોળા ઉપર મોથું દહીં અથવા ધાણા સાકરનું પાણી
પીવાથી રેચ બંધ પડે છે. આનું નામ ચોડચોળારસ શ્રુટિકા છે. ૨-૩.

(બીજી પ્રતમાં એક ટાંકની ગોળા બનાવવાનું લખાણ હતું; પરંતુ નેપાળાઓનું
પ્રમાણ રાક્ષસી હોવાથી ટાંકખારની ગોળા લેતાં આજ કાલનાં શરીર નેજમમાં આવી જવા
સંભવ છે જેથી મને ઉપરનો પાક યોગ્ય જણાવાથી કાયમ રાખ્યો છે. જેટલી ગોળા ખાય
તેટલાંજ રેચ લોએ એમ માનું છું, છતાં સુગ અને આયુર્વેદમાં કાબેલિયત ધરાવનારા સમ-
યસ્યક સજ્જનોને યોગ્ય જણાય તે કરવું.)

(માણીભદ્ર ગુટિકા.)

આમલા દાહિમસાર વિહંગા, ટાંક ટાંક ભર લીજે ચંગા;
નિસોત તીનટંકભર લીજે, ગુગલ ટંક ખર શોધી ધરીજે. ૪

ચાર ટંક નિત માત્રા ખાધ, ઉષ્ણ પાની તાપર પીવાઈ;

અર્ધ કુંદ જવર ખાંસી થાસા, શ્રહણી ગુદમ સેવો એક માસા. ૫

આમળાં, દાહમનાં ખીજ અને વાવડીંગ ટાંક ટાંક ભાર; નિસોતર નળુ ટાંક અને શોધેશો ગુગળ ૭ ટાંક ભાર લઈ યોગ્ય વિધાનથી તેની ગોળીઓ બનાવવી અને ઉન્હા પાણી સાથે ચાર ટાંક ભાર લેવી જેથી ગુદના મસા, કોઠ, તાવ, ઉધરસ, થાંસ, સંશ્રહણી અને ગોળો એઓ દર્દ જો એક મહીના લગી આ ગોળી સેવન કરે તો નાશ થાય છે. (આતું નામ માણીભદ્ર ગુટિકા હશે.) ૪-૫. (અપૂર્ણ.)

મ. માણીપત્ર.

રા. રા. ધન્વન્તરિ માસિક પત્રના મહેરબાન અધિપતિ સાહેબ;

સુ. વીસનગર.

વિ. કે, નીચે લખેલી સાર્વજનિક બિના આપના માનવંતા જગજીવર પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કરશેછ. તા. ૧૭-૧૨-૧૪

મહેતા ઓધવજી રામજી (સરવૈયા)

મહુવા ગૌરક્ષક સભાના ઓતરરી સેક્રટરી.

શ્રીમત્પરમહુસ પરિવ્રાજકચાર્ય જગદગુરુ શ્રીમન્નંદરાચાર્ય શ્રીશારદાપીઠ

દ્વારકા સંસ્થાનાધિધર શ્રીમન્માધવતીર્થ સ્વામી તરફથી

મહુવા ગૌરક્ષક સભાને મળેલા અભિપ્રાય.

શ્રી શા. ર. જ. નં. ૧૧૭.

૭૧

(સીકો)

આજરોજ મહુવામાં ગૌરક્ષાની સંસ્થા છે તે નજરે જોવા સાથે ગૌશાળામાં જવું થયું અને સાં ગાયો, બાંધવાની જગા ફરી ફરીને જોવામાં આવી: ગાયોનું સંરક્ષણ સારી રીતે ચાલે છે ને ગાયો શરીરે હજુપુછ છે. કેટલીએક અંપંગ ગાયો છે તેમની પણ સારવાર સારી રીતે રહે છે એમ નજરે જોવામાં આવ્યું અને ગૌશાળા પણ પાછી બંધાયેલી અને અંદર ગાયોનું સુવા બેસવાનું સ્થાન સ્વચ્છ રહે છે. એકંદરમાં આ ગૌરક્ષક સંસ્થા પ્રશંસનીય છે એમ નજરે જોતાં માલમ પડ્યું છે. તેથી ધર્મિષ્ઠ સહજદર્યો આ ગૌશાળાને ઉત્તેજન આપશે અને ગૌરક્ષાને મદદ આપવી એ હિંદુ ધર્મમાં મોટામાં મોટું પુણ્ય છે. માટે સંમત રાખ, મહારાખ, શેઠ શાહુકાર, સામંત, ભૂપાળ, સર્વેને ભલામણ કરવામાં આ છે કે, આ સંસ્થાને મદદ આપવી એ શ્રેયસ્કર છે. એજ

સંવત ૧૯૭૧ના માગશર વદ ૯ ને શુક્રવાર તા. ૧૧ ડીસેમ્બર સને ૧૯૧૪

સ્વામી મુકામ મહુવા તાજે બાવનગર—કાઠીયાવાડ.

શ્રી આગથી,

કેશવ બળવંત કીરકરે,

હજુર કામઘર નિસ્ખત ચારદાપીઠ સંસ્થાના દ્વારકા.

સ્ત્રીઓના અવયવો અને સ્ત્રી જાતને થતાં દરદો.

સૃષ્ટિના આરંભ કાળથીજ પુરુષ અને પ્રકૃતિ એ એ આદિ આનાદિ હોવાનું આપણા પુરાણાદિમાં કહેલું છે. કેટલાક પ્રકૃતિ પહેલી સ્ત્રીન થઈ અને પછી પુરુષ ઉત્પન્ન થયો, કેટલાક પુરુષ પછી પ્રકૃતિ ઉત્પન્ન થયાનું કહે છે. આ વાદ એવો છે કે આનો અંત આવે તેમ નથી.

ગ્રોફેસર હર્વિનનો મત એવો છે કે મનુષ્ય જાતની ઉત્પત્તિ વાનરમાંથી થઈ છે. વાનરોની પૂર્વે તેઓ જળ-સ્થળ પર સરખી સહેલાઈથી રહે એવા કાચળા આદિ જેવા પ્રાણી હતા. અને એવે સમયે તેમનામાં સ્ત્રી પુરુષનો ભેદ નહોતો ત્યારે નર નારી જાતિનું વ્યાકરણ નહોતું. પછી લગ્નનું શાસ્ત્ર પણ ક્યાંથી હોય? અગણિત વર્ષો ઉપરના મનુષ્યના તે અકલ્પ પૂર્વજો માત્રને લિંગ તેમજ મેની એકજ શરીરમાં-હાલ ગોક્ષગાય વગેરે હલકાં પ્રાણીઓને છે તેમ હતાં, તેમજ તેમને બાળકના દુધપાન સાર સ્તન પણ હતાં. તે પછી જેમ જેમ, ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિ થઈ તેમ જાતિભેદ થયો, અને માત્ર જાણનાર સ્ત્રી થવાથી તેમાંથી પુરુષ તરીકેની ગયું. અને માત્ર પ્રજોત્પત્તિ કરનારમાંથી સ્ત્રી તરીકે થયું-તો પણ કહે છે કે હવે પુરુષના પેટમાં અવશેષ રૂપે એવા અવયવો ખીજ વા સ્પષ્ટ રૂપે છે કે જેનો પુરુષને તો ઉપયોગ નથીજ અને તેમને નકામા પડવાથી કંતાઇ ગયા છે. છતાં છે તે છે. માણસનું પુંછડું ઘસાઇ ગયું છે છતાં શુદ્ધ પરતું હાડકું પૂર્વે પુંછડું હતું તેની સામ્યતા રૂપે ખંડીએ તરીકે બાકી રહી ગયું છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે અગણ્ય લાખો વર્ષ પર જાતિનું વેદાંત શંકરાચાર્યની સાલતા વિના પ્રવર્તતું હતું તે વેળાએ “ હર્મોફોડાઇટ ” (પુરુષ તેમજ સ્ત્રી જાતિ લિંગ એકજ શરીરમાં ધારણ કરનાર) મનુષ્ય પૂર્વજનાં સ્તન પૂર્વે કર્તવ્ય અલાયદું થઈ જવા છતાં રહી ગયું છે. જો કે તે કંતાઇ ગયું છે-(atrophied) તો પણ તે અર્ધ નારીશ્વર હતો તેનું તેને સતત જ્ઞાન થયા કરે છે. ઉત્ક્રાંતિવાદ (Evolution) નો એક સિદ્ધાંત એ છે કે ઉપયોગથી અમુક અવયવ તથા શક્તિ ખીસે છે, તથા અનુપયોગથી તે સંકુચિત થાય છે અને મેળવેલી શક્તિ તથા અવયવ વંશપરંપરાગત ધણે અંશે હોય છે. માટે જે પણ અવયવ અનુપયોગથી સંકુચિત થયું હોય તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે પાછું ઉન્નત થતાં સજીવન થઈ શકે છે. પુરુષના સ્તન તો સૌથી ઓછા સંકુચિત તથા નષ્ટ થયા હોય છે, તેના સંસ્કાર હજી તદ્દન ગયા નથી. બાળક જન્મતાં વેંત તેના સ્તનમાં (શું છોકરો કે છોકરી) દુધ ભરાયલું હોય છે. તે કુશળ ધાત્રીએ તરત મચકીને, નાળ કાપતી વખતેજ કાઢી નાંખવુંજ જોઈએ. નહિ તો તે ભરાઇ રહીને અવયવને પોષે છે. તેમ પુરુષના ચપટા સ્તન પણ મૃદનથી ઘણાં મોટાં થાય છે, અને અંતે દુધ પણ સહે છે. (સત્યભાસિકના પાન ૫૫૭-૫૫૮)

હવે આપણે સ્ત્રી જાતનાં ઉત્પત્તિ અવયવ સંબંધે વિચાર કરીએ.

૧. ઓવરી (Ovary) એટલે ખીજાય.
૨. ઓવમ્ (Ovum) એટલે સ્ત્રીખીજ; રૈત:
૩. વુમ્બ એટલે ગર્ભસ્થાન (Womb)
૪. ફેલોપીયન ટ્યુબ્સ યાને ગર્ભસ્થાનમાં ઓવમનો આવવાનો માર્ગ (ફલવાડિની).
૫. વૉલ્વા (Vulva)
૬. વૉગિના (Vagina)
૭. ગર્ભાશય (Uterus)
૮. સ્તન (Breast)

(માણીભદ્ર ગુટિકા.)

આમલા દાડિમસાર ચિટંગા, ટાંક ટાંક ભર લીજે ચંગા;

નિસોત તીનટંકભર લીજે, ગુગલ ટંક ખર શાધી ધરીજે.

ચાર ટંક નિત માત્રા ખાધ, ઉષ્ણ પાની તાપર ખીવાઈ;

અર્શ કુષ્ઠ જવર ખાંસી થાસા, ગ્રહણી ગુદમ સેવો એક માસા.

આમળાં, દાડમનાં ખીજ અને વાવડીંગ ટાંક ટાંક ભાર, નિસોતર ત્રણ ટાંક ચ શાધેલો ગુગળ છ ટાંક ભાર લઈ ચોખ્ય વિધાનથી તેની ગોળાઓ બનાવવી અને ઉ પાણી સાથે ચાર ટાંક ભાર લેવી જોઈ ગુદના મસા, કોઈ, તાવ, ઉધરસ, ચાંસ, સંગ્રહ અને ગોળા એઓ દર્દ ને એક મહીના લગી આ ગોળા સેવન કરે તો નાચ, થાય, (આતુ' નામ માણીભદ્ર ગુટિકા હશે.) ૪-૫. (અપૂર્ણ.)

મ.માણીપત્ર.

રા. રા. ધનવંતરિ માસિક પત્રના મહેરમાન અધિપતિ સાહેબ,

વિ. કે, નીચે લખેલી સાર્વજનિક બિના આપના માનવંતા જગલહેર પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કરશે. તા. ૧૭-૧૨-૧૪

મહેતા આધવજી રામજી (સરવૈયા)

મહુવા ગૌરક્ષક સભાના જોનારી સેક્રેટરી

શ્રીમત્પરમહંસ પરિત્રાજકચાર્ય જગદ્ગુરુ શ્રીમત્કુન્ડરાજ પાત્ર અક્ષરભાત દારકા સંસ્થાનાધિધર શ્રીમત્માધવજી ત્રયમયીજી બિલકુલ હોતો નથી મહુવા ગૌરક્ષક સભાને જાણી, કારણ કે સંયોગ થયા છતાં તે પડો

શ્રી શા. ર. જા. નં. ૧૧૭.

જા

આજરોજ મહુવામાં ગૌરક્ષાની સંસ્થા છે તે ઉપયોગી હોવાથી આ સ્થળે દાખલ કરવામાં અને સાં ગાયો આધવાની જગો ફરી ફરીને બંધનની હયાતી વિશે વખત મુકર નથી કુંવારી ચાલે છે ને ગાયો શરીર હલપુલ છે. કટલીએ છે અને તે ઘણું કરીને અર્ધ ચંદ્રાક્ષર દેખાય રીતે રહે છે એમ નજરે જોવામાં આવ્યું ત્યાં પૂર્વ તરફ હોય છે. તેની બાકીની કોર ચોનિની ગાયોતું સુવા ખેસવાતું સ્થાન સ્વચ્છ રહે ચોનિના નીચલા ભાગ ઉપર હોય છે. અને ઉપરના એમ નજરે જોતાં માલમ પડ્યું છે. તેની જગો રહે છે. પડદાના વચલા ભાગમાં બારીક છિદ્ર અને ગૌરક્ષાને મદદ આપવી એ કાંઈ પૂર્ણ હોવાથી તેના ઉપરના ભાગમાં માત્ર નાતું છિદ્ર રાખી, મહારાજ, શેઠ શાહુદાર, ઠેકાણે માત્ર તંતુ હોય છે. જન્મની વખતે આ પડો નાનો સંસ્થાને મદદ આપવી એ કે તે મોટે થાય છે, અને સુવાવરકામાં તેનો ઉપલો ભાગ મોટે સંવત ૧૯૭૧ના છે. આ પડો પુરુષ સાથે સંયોગ થવાથી અથવા ત્રણસાવથી ઘણું સ્વારી મુ' તેને ઠેકાણે ત્રણથી છ સુધી નાના નાના લોચા થઈ રહે છે, કે નોનાથી નીનિપટલ હતો તેની ખાતી થાય છે. તાલે ઘટેલો જોવામાં આવે તો તે વખતે જોર વાપરવામાં આવ્યું છે. તેમજ તે સ્ત્રીના શરીર ઉપર બીજી જોર, જુલમની નિશાની જોવામાં પર બગાડકાર ગુર્જો છે એમ ચોક્કસ ખાતી થાય છે. જ્યારે ચોનિપટલ

તાજેજ દાટશે હોય ત્યારે તે સોચા મુજબ આવેલા જણાય છે. આ સોજને ધીમે ધીમે ઘોડા દિવસ પછી જતો રહે છે.

યોનિપટલને ઠેકાણે ફક્ત સોઆજ હોય તો અગાઉ સંયોગ થયો છે એમ કહી શકાતું નથી, કારણ કે યોનિપટલ એ કારણ સિવાય આપોઆપ પણ દાટે છે. જ્યારે યોનિપટલનું હિંદ્ર નાનું હોય ત્યારે આર્તવ અગર ખીજે પદાર્થ બેગો થઈ રહેલા હોય તો તે એકદમ બહાર આવવાથી પડદો ફાટી જાય છે, અથવા ખીજા પદાર્થ અકસ્માતથી કે જાણી નોંધને યોનિની અંદર દાખલ થવાથી સંયોગ સિવાય પડદો ફાટી જાય છે. કોઇ કોઇ વખત આ પડદો જન્મથીજ હોતો નથી. યોનિપટલ ન હોય તો તે સ્ત્રીના કુમારપણાના વિરૂદ્ધ પુરાવામાં મૂકી શકાતું નથી.

યોનિપટલ હોય તો સ્ત્રી પવિત્ર છે એમ પણ મનાતું નથી, કેમકે આ પડદો કોઇ કોઇ વખત સંયોગ થયા પછી તેમજ સ્ત્રી સગર્ભા થયા છતાં કાયમ રહે છે. અને છોકરાંના જન્મની વખતે તે ફૂટી જાય છે, અગર મુદ્દામ તેને અપુષ્ટી કાપવામાં આવે છે. ડાકતર ટોલબર્ગે એવો કેસ આપેલો છે કે એક સ્ત્રી પાંચ મહિનાના ગર્ભ નીકળી ગયા છતાં પણ તેનું યોનિપટલ ગોળ અને કઠણ રહેલું જોવામાં આવ્યું હતું. તથાપિ જો યોનિપટલ સખંધ હયાત હોય અને તેની સાથે જનનેન્દ્રિય તથા સ્તન કુમારી અવસ્થાના જેવાં હોય, તો તે સ્ત્રીને પવિત્ર માનવાને મજબૂત કારણ થઈ પડે છે.

યોનિપટલની હયાતી સિવાય કુંવારી અવસ્થાનાં ખીજાં ચિન્હ પણ હોય છે, જેવાં કે યોનિ ઝાણની કઠણ અને સ્થિતિસ્થાપક હાલત, ફારશેટની અખંડ સ્થિતિ, યોનિમાર્ગની કરચલીવાળી તથા સંકુચિત સ્થિતિ અને સ્તનની કઠણ અવસ્થાદિ કુંવારાપણાનાં સંભવિત ચિન્હ છે. પણ આ બધાં ચિન્હોપર ચોક્કસ વિશ્વાસ રાખી શકાતો નથી, કારણ કે ઝાણની સ્થિતિમાં વારંવાર સંયોગ થયા છતાં હમેશાં ફરફાર થતો નથી. કોઇ કોઇ વિધવા અને છોકરાં થયેલ સ્ત્રીના સ્તનની સ્થિતિ કુમારી સ્ત્રીના સ્તન જેવી હોય છે. ફારશેટનું અખંડ પણ પછી કેટલીક વખત સંયોગ થયા પછી તેમજ છોકરું થયા પછી કાયમ જોવામાં આવે છે. યોનિનું સંકુચિતપણું ફક્ત કુમારીમાં જોવામાં આવે છે એમ નથી, પણ તે કેટલીક માહી દવાથી પણ સંકુચિત થઈ શકે છે; અગર મૈથુન ન છતાં પણ ધાત જવાથી અથવા ઝતુઆવથી તે ભાગ દીશે થઈ જાય છે.

અગાઉ સંયોગ કરવામાં આવ્યો છે કે નહિ તે ચોક્કસ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. ઉલ્ટે રસ્તે ચાલતાં છતાં ઘણી લાંબી મુદત સુધી સ્ત્રીને કુંવારી અવસ્થાનાં ચિન્હ જરૂરી રહે છે. તે નીચેના દાખલાથી માલમ પડશે.

પારિસ સહેરમાં બે સારા દેખાવની સ્ત્રીઓ રસ્તામાં જતી હતી, તેને કોઈ માણસે બિભક્ષ શબ્દો કહ્યા અને રસ્તે જનારાઓને તે વેશ્યાઓ છે એમ કહ્યું ત્યારે કોઇ સારા માણસોને આ કહેવું ખરાબ લાગવાથી તેણે તે સ્ત્રીની તરફેણ ખેંચી અને બિભક્ષ શબ્દો બોલનારા ઉપર ફરિયાદ કરી. તેમને ન્યાયાધીશ પાસે લઈ ગયા, ત્યારે તે લોકોએ કહ્યું કે અમે જે કહ્યું તે ખરૂં જ છે. તે સ્ત્રીઓએ એવો જવાબ આપ્યો કે અમે પવિત્ર છીએ, તેની ખાત્રી ન થતી હોય તો અમારી પરીક્ષા વૈદ્યકીય અમલદાર પાસે કરાવી જુઓ. તે ઉપરથી ન્યાયાધીશ એક અતુલની પરીક્ષા કરનાર માણસ પાસે તેમની પરીક્ષા કરાવી. તે પરીક્ષકે એવો મત આપ્યો કે તે માંહેલી એક સ્ત્રીને તો પુરૂષ સંયોગ થયો છે કે નહિ તે

કહી શકાતું નથી. ખીજને પુરુષ સંયોગ થયો હોય એવું અનુમાન થાય છે, પણ નિશ્ચય કહી શકાતું નથી. પછી એવું માલુમ પડ્યું કે આ બંને સ્ત્રીઓનાં નામ પોલીસની રજીસ્ટર પુસ્તકમાં નોંધેલાં હતાં અને તે બંનેને મરમીનો મરજ પણ થયો હતો.

સ્ત્રી કુંવારી છે કે નહિ તે બાબતનું નિરાકરણ કરવાનો વખત ડાકતર ચિવસેને સ્ત્રીતાગાંઠમાં આપ્યો હતો. એક મુસલમાનના ઘરમાંથી તેનો ચાકર ભાગી ગયો ત્યારે એવો શક હતો થયો કે તે ઘરઘણીની છોકરી સાથે તે ચાકરને પ્રીતિ હોવાથી છોકરીના કુટુંબનાં માણસોએ ચાકરને બગાડી દીધો હતો. તે ઉપરથી તે છોકરીની સાથે પુરુષનો સંયોગ થયો છે કે નહિ તે તપાસવા સારું ડાકતર ચિવસેને હુકમ થયો, તેની પરીક્ષા કરી જોતાં તે સ્ત્રીની ચોનિ ઘણીજ સંકુતચીત હતી, પરંતુ ચોનિપટલ જોવામાં આવ્યો નહિ. આં પડછાની ગેરહાજરી છતાં ડાકતરે તે છોકડીપર જીલ્લમ નથી ચુંગ્યો એમ મત આપ્યો; કારણ કે આ પડછો પુરુષ સાથે સંયોગ થયા સિવાય ખીજ કારણથી પણ નાબુદ થાય છે. (અપૂર્ણ.)

નંચરોપ્પથી સંબંધમાં નિશ્ચયાત્મક ભવિષ્યવાણી.

પ્રકાશક:—પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(એક દિન એવો આવશે—એ શબ્દ.)

એક દિવસ એવો આવશે!—

નંચરોપ્પથી યશગાન પ્રતિજ્ઞા, ગાઈ ગગન, ગગનવશે. એક.

નકલી ઉપાયોનું નિવિડત્તમ, વિસ્તર્યુ જનમન વિષે;

અસલી પ્રયોગનો અર્ક પ્રકટયે, પૂર્ણ જ્યોતિ અગવશે. એક. ૧

કૃત્રિમ ક્રિયાકારક જગતને, ભૂલવે જમ જાગમાં;

તે જાગથી કુદરતિક્રિયાયુક, મોષ દેહ બચાવશે. એક. ૨

કુદરતિ મનુષ્ય શરીરને, કુદરતિ ઉપાયો પયોગ્ય છે!

એમ સમજી અન્ય ઉપાય તે, દેહલાક સક જન ત્યાગશે. એક. ૩

કૃત્રિમ ઉપાયોથી કદી, નિર્મળ રોમ થતો નથી;

રીબાવે દરિ રૂપાંતરે, એ લક્ષમાં પણ લાવશે. એક. ૪

જે રોગ કુદરતિ યોગથી, જડથી ગયો તે દરિ દરી;

કાંઈ રૂપથી ન નડે કદા, કારિ-કાર્ય કમલ કરાવશે. એક. ૫

આવા પીવા કે મદનાદિની, કડાકટ કરી નથી;

એથીજ નૈસર્ગિક નિષ્ક્રોધ, ચિત્તમાં સદુ આદશે. એક. ૬

તેમરલતનું નકલી પ્રયોગનું, કળેકું તજી જો દરો;

જીગતું સજેકું તોજ સુખનો, પૂર્ણચંદ્ર પ્રકાશશે. એક. ૭

૧. માદ અંધકાર. ૨. સર્વ ઉપાયથી. ૩. બનાવટી ઉપાય કરનારા. ૪. નંચરોપ્પથીના દહતર. ૫. ભાષક છે. ૬. સૌમંદ. ૭. એક રૂપથી બધે પડી ખીજ રોમ રૂપથી નડે. ૮. કદી બતાવીને કરી બતાવીને.

ઔષધ અને માત્રા.

(લેખક:-વૈદ્ય જટારાંકર વિક્રમચંદ્ર ઉપાધ્યાય, બાલંબા, કાઠીયાવાડ.)

રોગ (વ્યાધિ)ને નિવૃત્ત કરવાના ત્રણ જાતના ઉપાય માનવામાં આવ્યા છે, ૧. દૈવ-વ્યપાત્રય. ૨. યુક્તિવ્યપાત્રય, અને ૩. સત્વાવગમ્ય.

૧. દૈવવ્યપાત્રય—દિવ્યૌષધિ. મંત્ર, યોગ, નમસ્કાર, પ્રાયશ્ચિત, વગેરે ઇશ્વરાધનરૂપ ઉપાયને દૈવવ્યપાત્રય કહે છે. અને તેથી વ્યાધિ દૂર થાય છે, વર્તમાન સમયમાં આપણે કેટલાક વ્યાધિના મંત્રથી થયેલા આરામના દાખલા જોઈએ છીએ. પ્રાચીન સમયમાં મંત્ર વગેરે કોઈ પણ ઉપાયથી વ્યાધિ શાંત કરવામાં આવતો હતો; વર્તમાન પાશ્ચાત્ય શોધકો પણ મેરમેરીઝમના, પ્રયોગોવડે ઘણા રોગીપર ચમત્કારિક રીતે ઉત્તમ પરિણામ આવવાની હકીકત જાહેર કરે છે; અને તેથી મંત્ર વગેરે ઉપાયોમાં રહેલી ચમત્કારિક શક્તિ સાબીત થાય છે.

૨. ખોરાક, પાણી, હવા, અને ઔષધની જુદી જુદી અથવા સામુદાયિક યોજનને યુક્તિવ્યપાત્રય કહે છે.

૩. વ્યાધિને મદદ કરનાર જે કારણ હોય તેનાથી મનને દૂર રાખવું, તેને આપણે પથ્યના નામથી ઓળખીએ છીએ. તેને સત્વાવગમ્ય કહેવામાં આવે છે.

ઉપર કહેલી ચિકિત્સામાં કેટલાક ઉપાયો દ્રવ્યરૂપ છે, તેમ મૂર્ત છે, જેવાં કે વનસ્પતિ, પાણી, ખોરાક, ઘાત, વગેરે. તેના ઉપયોગ હોજરીની અંદર મુખદ્વારા થાય છે, અગર બહાર લગાવવા માટે વપરાય છે. બીજા વ્યાયામ, નિદ્રા, સેવન, નિવાત, બ્રહ્મચર્ય વગેરે ઉપાયો ક્રિયા-રૂપ હોવાથી અમૂર્ત છે. તે ક્રિયા દ્વારાજ શરીરની અંદર પોતાનું કાર્ય કરે છે.

ઔષધ—પૂર્વના મહાન પુરુષોનાં જીવનનો રસ (વિશ્રુતિ) એ ઔષધ છે. આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં લખાયેલ પાઠ પ્રમાણે વનસ્પતિને ઘર્ષણ અને મર્દનથી રૂપાન્તર પમાડવા પુરતીજ ઔષધની-વ્યાખ્યા નથી, પરંતુ ‘પૂર્વના મહાન પરમાર્થી પુરુષોનાં ઉચ્ચ જીવનનો રસ છે.’ તે સર્વમાં છે. વૈદ્ય નામધારી પુરુષાર્થી વ્યક્તિ તે રસને પ્રગટાવવા—રેલાવવા ભાગ્યશાળી થાય છે.

મધુરતા, સુંદરતા, ભવ્યતા, અતુલ્લભતા, સફળતા અને વિશેષ પરિશ્રમ વિના મળી શકે એટલા ઉપરથી ઔષધની ઉત્તમતા આંકી એ કેટલું ભયંકર પરિણામ ઉપજવે છે તેની ખાત્રી માટે વર્તમાન સમય એ દેખત પુરાવો છે.

મનના ઉત્તમ વિકાસ સાથે રમૂલ (શરીર)નો ઉપયોગી સંબંધ દ્રઢ કરાવવાનું સરલ સુખસાધ્ય નિર્ભય સાધન તે ઔષધ છે, ઉચ્ચ પવિત્ર આત્મયથી જે જે જાતના આહાર ખનાવવામાં આવે છે, તેમાં જ્ઞાનની જેટલી સફળતા તેટલો વધારે લાભ થાય છે; તે પ્રમાણે શુદ્ધ દૈવી આહાર તે ઔષધ છે. રૂઝકુલ અને કંદના રસ માદક નિર્વ્યમતાવાળા જીવન પૌષ્ટિક ઔષધિ એ અતિ સફળ ચૈતન્ય જીવનશક્તિ છે. મુખાભિલાષી ! ઔષધ શું છે, એ પ્રશ્નની પર્વાશોચના કરવામાં પ્રમાદ સેવવો શું કર્તવ્ય છે ? શાન્તિથી ખૂબ વિચાર કરો ! ! હાલના કેટલાક વૈદ્યરાજ આયુર્વેદ શાસ્ત્ર પ્રમાણે ઔષધો ખનાવી શાસ્ત્રમાં લખેલી માત્રા પ્રમાણે રોગીને આપે છે અને તેથી કેટલાક વ્યાધિમાં નિષ્ફળ થવું પડે છે. અને એક દવાની જે માત્રાથી એક રોગીને કાયદો થયો હોય તે દવાની તેટલીજ માત્રાથી બીજા તેવાજ

વ્યાધિવાળાને આપે છે પરંતુ જ્યારે ક્ષયદો થતો નથી ત્યારે દવાને દોષિત કહેવે છે; અને વિચારશક્તિને શ્રમ આપતા નથી; આયુર્વેદ પુસ્તકમાં લખેલી માત્રાનો સમય અને વર્તમાન સમય, રોગીની શક્તિ અને વ્યાધિના રૂપનો વિચાર કરી આપવાની જરૂર છે; અને વિચાર શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે; આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાંના કેટલાંક ઔષધની માત્રાનું પ્રમાણ ઘણું જ મોટું છે; તેટલી જ માત્રા વર્તમાન સમયમાં વાપરી શકાય નહિ, કારણ—

સ્થિતિર્નાસ્ત્યેવ માત્રાયાઃ કાલમશ્નિવયોઽવલમ્ ।

પ્રકૃતિં દોષદેશૌ ચ દૃષ્ટ્વા માત્રાં પ્રયોજયેત્ ॥

(શારંગધર.)

ઔષધો આવાપીવાનું એક સરખું વજન સર્વ રોગીને માટે આવતું નથી માટે વખત, રોગીની જરૂરશક્તિનું બળ, હિમર, શરીરબળ, પ્રકૃતિ, રોગનું બળ, ઋતુ, દેશ સર્વનો વિચાર કરી ઔષધ આપવું, માટેજ યોગ્ય વિચાર કરી સફળ માત્રાનો ઉપયોગ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ખુદિને બહેકાવનાર તથા હૃદયને ઉઘાડનાર યાંત્રુ વિસમી સદીમાં મનોવૃત્તિને દર કાણે ખેંચનાર વિદેશી મોહક અને સફળ પ્રમાણવાળી દવાથી માણસોનાં મન તે તરફ આકર્ષાય છે તે સત્ય છે; પરંતુ આપણે આયુર્વેદ વેદકની ઉન્નતિ અને માણસોની અભિરૂચિને અનુસરતી યોજના કરવી જોઈએ.

મોહકતા—દ્રવ્યતાને વશ થયેલ; ક્વાથ, ચૂર્ણ, આસવ, રીટ, વગેરેની વધારે માત્રા પીવા કરતાં મોહક દવાની થોડી જ માત્રા પીવાનું પસંદ કરે છે; આપણે આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે દરેક દ્રવ્યનો ગુણ સચવાઈ રહે અને માત્રાનું પ્રમાણ ઘણું જ ઓછું થાય એવી શોધ કરવાની જરૂર છે.^૧ માટે ભિષગવરોએ આયુર્વેદ શાસ્ત્રોના આધાર સાથે નવીન શોધ કરવાની જરૂર છે. જેમ માનું બાળક ઘરને સર્વસ્વ માને તેમ આપણે ખેસી રહેવાનો સમય નથી; નવીન જમાનાની નવીન શોધો તથા અભ્યાસની જરૂર છે; તે વિના આપણે હરીફાઈ કરી શકવાના નથી.

રચીકાર.

આરોગ્ય—એ નામનું પુસ્તક તેના દર્તા બ્યાસ પ્રભુશંકર નરસેન મ “અંદ્રપ્રકાશ” માસિકના તંત્રી એમના તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. તંત્રી એમ સાધક અધિકારી વર્ગના છે. દવા વગર રોગો મટાડવાની નેચરોપથી વિદ્યા ઉપર તેમની પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે, અને તેમના માસિકમાં નેચરોપથી સંબંધીના ઘણી વખત લેખો પણ આવે છે, તે જોઈ અમને વધારે આનંદ થાય છે. નેચરોપથી જેવી સારી વિદ્યાનો પ્રસાર આપણા દેશમાં

^૧ અમે એ દવાઓની માત્રા ઓછી કરવા માટે પ્રયાસ કરેલો છે, તે ચૂર્ણ, ક્વાથ, વગેરે શોધો વખતમાં તૈયાર થશે ત્યારે નમુનો આ માસિકના તંત્રીને મોકલવામાં આવશે; તેમ જાગળ લખવાથી અન્યને પણ નમુનો મોકલીશું, તે બનાવવાની વિધિ “ધનવંતરિ” દ્વારા બહાર પાડવામાં આવશે.

થવાથી વધારે ક્ષામ્બે છે કારણ પુરાતન કાળથી આપણે સાદું જીવન ગાળતા આવ્યા છીએ, તેથી એ વિદ્યાના ઉપાયો આપણને અનુકૂળ છે, એટલું જ નહિ પણ વગર પૈસાથી ગરીબ અને શ્રીમંત કંડી શકે તેવા છે. અને તેવા ઉપાયો કામે લગાડ્યાથી આરોગ્યને કાંઈ પણ નાતની હાનિ થતી નથી. આ પુસ્તકમાં કર્તાએ કુદરતી જીવન અને ઉપાયોનું વર્ણન કરવામાં લગભગ ૨૫ પ્રકરણો ૯૫ પાનામાં લખ્યાં છે. અને તે પછીનાં ૨૦ પ્રકરણ દવાઓ સંબંધીનાં લખ્યાં છે. તેમાં સાદા અને કુદરતી ઉપાયો કેટલાક રોગના બતાવ્યા છે. આવા આરોગ્ય જેવા પુસ્તકમાં કર્તાએ દવા સંબંધીનાં પ્રકરણ દાખલ ન કર્યા હોત તો ચાલી ચકત, કારણ દવા સંબંધીના ઘણા ગ્રંથો છપાયા છે અને છપાય છે. આ પુસ્તક લખવામાં કર્તાએ ધન્યંતરિ માસિકના પાછલા અંકોમાંથી આખાને આખાં વાક્યો અને પેરેગ્રાફો સંખ્યાબંધ ઉતારી લેઈ પોતાના પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં દાખલ કર્યા છે; તેમજ આર્યભિષક અને શ્રીમહાકાળના પૂર્વરૂપો વગરે પુસ્તકના આધાર લીધા છે. નેચરોપથી વિદ્યાનો આપણા દેશમાં દરેક સ્થળે પ્રસાર થતો જોવાને અમે ઘણા ઉત્સાહ ધરાવીએ છીએ. આવા શુભ કાર્યમાં આરોગ્ય જેવું ઉત્તમ પુસ્તક લખી કર્તાએ એ વિદ્યાનો પ્રસાર થવા જે મદદ આપી છે તેને માટે તેમને ધન્યવાદ ધટે છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૧૦-૦ છે અને તે ચંદ્ર-પ્રકાશ માસિકના અધિપતિ રા. રા. પ્રભુશંકર નરભેશંકર વ્યાસ, ભાગાતળાવ સુરત એમની પાસથી મળશે.

ગૃહસ્થાશ્રમ—એ નામનું ઉત્તમ પુસ્તક પણ અમને રા. રા. વ્યાસ પ્રભુશંકર નરભેશંકર તરફથી મળ્યું છે. આ પુસ્તક ૩૫ ઉપયોગી પ્રકરણમાં લખાયેલું છે. અને તેનાં ૩૫૦ પૃષ્ઠ છે. આટલેપર પર છપેલાં કેટલાંક સુંદર ચિત્રો પણ આપેલાં છે. કર્તા છેક જીના ત્રિઆરના ન હોવાથી-હાલના જમાનાને અનુસરીને ગૃહસ્થાશ્રમ કેવો જોઈએ તેનો ઉત્તમ પ્રકારનો ચિતાર આ પુસ્તકમાં આપેલો છે. કિંમત રૂ. ૧-૪-૦ છે અને ઉપર બતાવેલા કેટલાં અંદ્રપ્રકાશ ઓફીસમાંથી કર્તા પાસેથી મળશે.

સ્વામી વિવેકાનંદ એમના સદુપદેશ લાગ પડેલો—પ્રકાશક સરતું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, શાખા અમદાવાદ. એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. સદગત મહાત્મા સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદ એ શ્રીમન્ જમ્જીજી પરમહંસના શિષ્ય હતા. જ્યારે યુરોપ અમેરિકા અને એશિયામાં જડવાદનું બળ વધતું જતું હતું અને આપણા વેદાંત ધર્મે ઉપર પણ તેના પ્રહારો થતા હતા તેવા કટાકટીના સમયમાં સ્વામીજીએ યુરોપ અમેરિકામાં પર્યટન કરી વેદાંત ધર્મ પ્રતિષ્ઠાન કરવાને ગંગાવર સભાઓમાં અને પરિષદોમાં છટાદાર અને લોકોનું વેદાંત ધર્મ તરફ આકર્ષણ થાય અને તે ધર્મની મહતાની લોકોના મનમાં ખાત્રી થાય તેવો અથાગ શ્રમ લીધેલો છે. સ્વામીજીની વાણી એટલી મધુર અને અસરકારક છે કે વાંચનાર ને સાંભળનારના મન ઉપર અસર થવા વિના રહેતી નથી. અમે આખું પુસ્તક ધ્યાન દઈ વાંચ્યું છે. ઘણાં પુસ્તકો ઐદિક સુખ સાધવામાં ઉપયોગી છે પરંતુ આવા મહાત્માની વાણી ઐદિક ને પારમાર્થિક સુખ બન્ને સાધવામાં ઉપયોગી છે. સ્વામીશ્રીનાં બાપણા વાંચવાથી જડવાદ અને ધર્મ સંબંધીના ગ્રંથકે પરમાત્માના અસ્તિત્વ સંબંધીની શંકા-ઓનું જડ મળથી છેદન થાય છે. એટલું જ નહિ પણ આ માયાનાં બંધનથી મુક્ત થવાનો ખરો ઉપાય શું છે તેની પણ ખાત્રી થાય છે. સત્તા સાહિત્ય ગ્રંથમાલના સંપાદક અને પ્રકાશક બિશુ અખંડાનંદે આખું ઉપયોગી પુસ્તક સોંધી કિંમતે બહાર પાડી પ્રજાવર્ગ ઉપર

મોટા ઉપકાર કર્યો છે. કારણ તેમનાં બાપણોનો સારો ગુજરાતી તરગુમો થયો નહોતો. પુસ્તક રૂપર પૃથ્વું છે તેમ છતાં છૂટક પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૭-૦ છે પોસ્ટેજ ૨૫૬ છે. પુસ્તક કર્તા પાસેથી મળશે.

અપવાસ—લખનાર અને પ્રકટ કરનાર યેરામજી પીરશંકર ધાન, કે, “હૃદય હોમ,” સાન્ટાક્રુઝ (મુંબઈ પાસે). પૃષ્ઠ ૩૫૦. કમડાનું પાકું મળ્યુંત બાઇડીંગ, આટ્ટે પેપર પર છપેલાં ૨૪ ચિત્રો સાથે કિંમત રૂપિયા બે, આ ધણી ઉપયોગી પુસ્તકમાં ઉપવાસના વૈદ્યકીય લાભ વિષે ખાસ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. પૂર્વ તરફના દેશોમાં અને ખાસ કરીને આપણા હિંદુસ્તાન દેશમાં ઘણા પુરાણ કાળથી પ્રજાના નાના મોટા સર્વે વર્ગોમાં ઉપવાસ કરવાનો રિવાજ ધણેજ પ્રસરેલો છે. તેમાં પણ હાલમાં ખાસ કરીને જૈન-વર્ગમાં તે ધણેજ હદ સુધી વધેલો જોવામાં આવે છે, પરંતુ આ રીતે ઉપવાસ કરનારાઓ ગુણ્યતે રૂક્ત ધાર્મિક કારણોને લીધેજ, ઉપવાસ કરવો તે એક પુન્યનું કાર્ય છે એમ માનીને તે કરવા પ્રેરાય છે. પરંતુ હાલના પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન અને દૈનિક જીવનશૈલીને લીધે ઉપવાસ કરવામાં પુન્ય થાય છે એવી માન્યતા લોકોનાં મનમાંથી મોટે ભાગે નાશ પામવાથી જીવનવાલા ગણાતા લોકો ઉપવાસ કરવાની જરૂર બહુજ ઓછી જોતા થયા છે. અને કેટલાંક લોકો થોડાક વર્ગ એવો છે કે જે ઉપવાસથી શારીરને લાભ થાય છે એમ સમજે છે છતાં પણ તેઓ લાભ રૂક્ત અશુભવાળા કે સાધારણ તાવ વાળા દરદીને થતો હશે એમ માનતા જણાય છે. પણ તે સિવાયના બીજા અનેક બચકર, અને દવાઓથી અને કુશળ સર્વવૈદ્યોથી (સરજનોથી) પણ ન મડી શકે તેવાં તીવ્ર-તેમજ શુભ દરદી પણ મૂળમાંથી અને સહેલાઈથી ઉપવાસ વડે મટાડી શકાય છે; એટલુંજ નહિ પણ બહુ દુખળા રહેતા દરદીઓ અને શરીરે અશક્ત એવાં મનુષ્યો ઉપવાસની મદદથી પરિણામે પુષ્ટ અને બળવાન બની શકે છે; એવાત-પ્રજનો મોટા ભાગ જાણેતા કે માનતા નથી, એ અરેખર દિલગીરીની વાત છે. ઉપવાસનો ઉપચાર રામબાણુ છે એટલુંજ નહિ પણ અર્ચ વગરનો બહુજ ઓછા જોખમવાળો છે. આટલા કાયદા ઉપવાસના અમને લખતાં સાંભળીને વાંચકોના મનમાં કદાચ સંવાલ ઉઠશે કે, અરે ઉપવાસ વડે અમને તો હલદી અશક્તિ આવતી જણાય છે, અને લાંબા ઉપવાસ કરનાર કેટલાંએ જૈન લાઇ જેનોને શારીરિક મોટું નુકશાન, અને અન્યથા મરણ પણ થતાં અમે જાતે જોયેલાં છે. તો તેના જવાબમાં અમારું કહેવું એટલુંજ છે કે ઉપર કહ્યા તેવા શારીરિક લાભ મેળવવા માટે કરવાના ઉપવાસની અમારી પદ્ધતિ, યુરોપ અમેરિકાનાં વિદ્વાન મોટા ડોક્ટરો પણ ન પદ્ધતિની હિમાયત કરે છે, તેથી પદ્ધતિ, હાલમાં પ્રચલિત અને નુકશાન કરતી પદ્ધતિથી કેટલીક અગત્યની બાબતોમાં જુદી છે. ઉપવાસ કેવા દરદીઓએ, કેવી રીતે, કેટલા લાંબા અને કેટલી દેરા કરવા, અને ઉપવાસ કરતી વખતે અને તે કરી રહ્યા પછી પણ કેવા નિયમો પાળવા કે પાળતા રહેવું તે ખાસ જાણવાની જરૂર છે. ખરી રીતે અને બુદ્ધિપૂર્વક કરેલા ઉપવાસોથી દરદીપણ કોઈ જનતું નુકશાન થતુંજ નથી પણ માનસિક-આધ્યાત્મિક ઉપરાંત શારીરિક અનેક લાભો થાય છે, એવાત, અમારા જાણવા પ્રમાણે, સારી રીતે સમજવવાનો ગુજરાતમાં પ્રથમ પ્રયાસ સ્વર્ગસ્થ સુરેખક શ્રીમન્ છોટાલાલ જીવનલાલે થી “મહાકાલ”માં “ઉપવાસોપચાર” નામના ખાસ લેખથી અને અન્ય અનેક લેખોથી કર્યો હતો, તેજ પ્રમાણે “ધન્વન્તરિ” માસિક, અને બાઇબિય “વૈદ્યકલ્પતર” માસિક પણ પ્રસંગોપાત આ વિષયમાં લખતાં રહ્યાં છે.

પરંતુ આ વિષયનું લખાણ લખાણ રચાયી રૂપમાં જ્યારે જોઈએ ત્યારે મળી શકે તેવી ગુજરાતી ભાષામાં ગોઠવણ આજદિન સુધી નહોતી જે ખોટા અમારા સન્નિધ શેઠ બેરામજી પીશજીના માદને પુરી પાડી છે તેથી તેમને અગે અમારા ખરા અતંકરણથી ધન્યવાદ આપીએ છીએ. કારણ કે પ્રભુ ને તેમનું આ પુસ્તક ખાસ ધ્યાન આપીને વાંચશે અને તે પ્રમાણે જરૂર હોય ત્યારે વર્તશે તો તેથી અત્યંત લાભ થશે એમ અમારી ખાત્રી છે. ઉપવાસ સંબંધી પુરેપુરી માહિતી આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે, અને વિલાયતમાં અને આપણા દેશમાં લોકોએ ઉપવાસ વડે કેવા કેવા ભયંકર રોગો મટાડ્યા છે તેના વિશ્વાસપાત્ર ધણાક દાખલાઓ ચિત્રો માથે આપ્યા છે. દવા વગર ઘેર બની શકે તેવા ખીજા કસરત વગેરેના ઉપચારો સંબંધી પણ લાઇમાને કેટલાંક સારાં પુસ્તકો ગુજરાતીમાં લખી પ્રસિદ્ધ કર્યા છે, તે સંબંધી જરૂર પુરતી માહિતી તેમને ઉપર લખેલે ઠેકાણે લખી પુછાવવાથી અગર રૂબરૂ મળવાથી મળી શકશે.

લગનાદિ શુભ પ્રસંગે ગવાતાં માંગલિક ગીતો:—સંગ્રહ કર્તા બહેન જસદેવ કુંવરજી આણંદજી (ભાવનગર) અ. સૌ. મરહુમ જાધ સમરથ સ્મારક માળાનો પ મો મણકો પ્રસિદ્ધ કર્તા તે માતાના ચરણ કિંકરો. પૃષ્ઠ ૧૭૫. મૂલ્ય ભેટ.

પોતાની માતાના નામના સ્મરણાર્થે પ્રસિદ્ધ કર્તાએ આ પુસ્તક પ્રકટ કર્યું છે. ગીતોનો સંગ્રહ સારો છે. કેટલાંક ગીતો જૈન કોમનાં છે. આ સ્મારક ફંડ તરફથી નીકળેલાં કેટલાંક પુસ્તકોનું અવસોદન કરી અમે અમારો અભિપ્રાય જણાવેલાં છે, તેથી વધારે વિવેચન દરવાની અગત્ય જણાતી નથી.

વસો સાર્વજનિક પુસ્તકાલયનો સંવત ૧૯૧૩-૧૪ નો વાર્ષિક રિપોર્ટ:—અમને મળ્યો છે. વસો સરખા નાના ગ્રામમાં આ પુસ્તકાલય નમુનાદાર જોવામાં આવે છે. શ્રીમંત મહારાજ સહજા સયાજીરાવ ગાયકવાડ સરકારે આ પુસ્તકાલય સંબંધી કરેલા ભાષણમાં નીચેના શબ્દો વાપરેલા છે “ આ પુસ્તકાલયમાં નાના પાયા ઉપર જે ઉચ્ચ સ્ત્રોત, કહેવતો તથા ચિત્રો ગોઠવવામાં આવ્યાં છે તે મને અમેરિકાની અંદર આવેલા વોશિંગ્ટન શહેરના મોટા પુસ્તકાલયનું સ્મરણ કરાવે છે. જોકે તે ઘણાજ મોટા પાયા ઉપર છે, અને આ નાના પાયા ઉપર છે. ઉપર પ્રમાણે પોતાના વિચાર જણાવ્યા છે. પુસ્તકાલયના નોકરો દ્વારા સ્ત્રીઓને ઘેર બેઠાં પુસ્તકો વાંચવા મોકલી આપવામાં આવે છે. પુસ્તકોની સંખ્યા પણ સારી છે. રિપોર્ટ જોતાં વસોની પ્રજાનો પુસ્તકાલય મારેનો ઉત્સાહ ઉત્તમ પ્રકારનો જણાય છે.

ઉદરરોગ નિદાન ચિકિત્સા.

(લેખક પંડિત જોનાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

રોગાઃ સર્વેપિ મન્દેન્નૌ સુવરામુદરાણિચ ॥

અજીર્ણાન્મલિ નૈશ્વાનૈ જાયન્તે મલસન્ધયાત્ ॥ ૧ ॥

જે કે ઘણાક રોગ મંદાશિધીજન લક્ષણ થાય છે, પરંતુ ઉદરરોગ તો ખાસ કરી મંદાશિધીજન થાય છે, તથા અજીર્ણ, મલિન અન્ન, અને મળનો મંચય કરવાથી ઉદરરોગ લક્ષણ થાય છે. આમ માધવનિદાનમાં લખ્યું છે, પરંતુ આજકાલનાં લોકોમાં જે નળાં દીલા મડી

હાહા! તેમજ અપરાધ થઇ ગયા. નાભિ ઉપર જે ધનકારા થાય છે તે બંસાબર નાંભી ઉપરજ આવે તો અમાધ સારી કહેવાય છે અને ચાંચુબાચુ ધનકારા થાય તો બગડેલી મેનાય છે તે પણ અનિયમિત હતા. બ્યારે મારી દવાથી સાર થવા માંડ્યું નહિ ત્યારે મારા પિતાજીને મેં પુછ્યું: આપા વિદ્યવને કેમ થશે? ત્યારે તેમણે કહ્યું કે જે દિવસે તેણે મને શરીર ખતાવ્યું ત્યારેજ મેંતો એની જીવવાની આશા મૂકી દીધી છે. એ બંચવો મુશ્કેલ છે મારે તું તારી દવા બંધ કર? તે પછી મેં દવા આપવી બંધ કરી. બાદ દર્દીનાં માતા પિતાએ એક નિખાલસ દિલનો આશ્વસુ પરમજી, હીમતવાન છતાં વૈદ્યશાસ્ત્રનો સામાન્ય જ્ઞાતા વૈદ્ય છે તેની દવા ચાલુ કરી. તેણે નાંગાંબુંનેની ઝોળીઓ આપી. માપથી પણ બમણી આપી છતાં દર્દમાં કોઇ ફેર પડ્યો નહિ. તે વૈદ્યે મને પણ કહ્યું કે વીકૃતને કોઇ રીતે સાર થાય એમ લાગતું નથી. બ્યારે મેં ત્રણ વૈદ્યશાસ્ત્રની દવા ખાવા છતાં કંઈ મટ્યું નહિ ત્યારે તેનાં ધરનાંએ અને સગાં વડાંકાં ગામના લોકોએ એ જીવાતમાના જીવવાની આશા છોડી દીધી.

સંવત ૧૯૭૧ ના શીતક શુકલ દશમીના દિવસે સવારમાં હું તેને જોવા સારંગ્યો. જ્ઞેમોં મોરો બાઈ તેના બદન ઉપરથી માંખ્યો ઉડાડતો હતો, આખાં ધરમાં શોક છવાઇ ગયો હતો, રસ્તેથી લોકો જોવા આવ્યાં હતાં તેમનાં મુખ પણ ઉદાસ હતાં. હું ગયો તો તેનાં ધરનાં આજુસોરોવા લાગ્યાં. એ સર્વે શબ્દ મરણોન્મુખ રોગીનાં કાને પડતા હતા. અરે! જે વિધિવિત્તિ કાળમાંરોગીને ધૈર્ય આપી આશ્વાસન આપવું જોઈએ તેના બદલામાં રોગીને અગ્નિની જાળમાં નાખવો એના જેવો હિન્દુઓમાં બીજો કયો કદરૂપો ભયોં રિવાજ છે? કોઇ નહિ. તેના બાઇએ કહ્યું: બાઈ! ભોળાલોથઇ આવ્યાં એટલું જોતાંજ અસ્વસ્થ દર્દી પ્રેમને ક્ષીધે મારાં આંખું જોવા લાગ્યો. અમે નયન સાથ નયન મેળવ્યાં. એની છેવટની મુલાકાતે તે મારા હૃદયમાં વસ્યો અને મને તેણે જોઇ લીધો. અશ્રુએ તથા હૃદયની દામગીતાએ અસહ્ય મુખ દીધું. મેં તેને ધૈર્ય આપ્યું પણ તેના દર્દના પાંડાએ તેને કંઈ અસર થઇ નહિ. વીક્ષનીં માતપિતાએ મને કહ્યું કે બાઇ! હવે તો ડાકટરની દવા ચાલુ કરી છે. હું જો હવે તે વાતની ના સાહું તો લોકોમાં એમ કહેવાય કે ગામમાં ડાકટર હતાં પણ લાલસુ માખાપે છોકરા માટે તેમને તેણ્યાં નહિ. એતો જન્મનાં લોભી તે લોભી! એટલે ડાકટરની દવા માટે મેં સંમતી. આપી પણ ડાકટરની દવાથી પણ આરામ થયો નહિ અને છેવટે કારતીક સુદ ૧૧ તે દિવસે દેવલોક પામ્યો.

આટલી દરજ્યાભરી કથાનો સાર એવો છે કે બ્યારે તે દરદી મુવો ત્યારે પેટની અસહ્ય વેદનાથી મુવો છે. એજ પ્રથમનું લાગી રહેલું ઉદર દરદ આવું શરીર હોવા છતાં પ્રતિકૂળ દવા પાણી વાળાં ગામોમાં જવાનાં ફળ એજકે દાઝવા ઉપર ડામ. રોગ હોવા છતાં તેને પાણી રાખવાનું ફળ એજ કે અક્ષણ અન્તિયગમન. રોગ તથા શત્રુને વધવા નહિ દેવાં એ મુખ્ય વાત છે.

ઇંદ્રવિજય.

“નિર્બળતા તનની તદનંતર હોય નિરંતર ત્યાં મન બેગી,
નિર્બળતા મનની વધશે વધુ વિચળીના ચમકાર સુવેગી;
મેળવવા ધન માર્ગે રહે નવ નિર્બળતા ત્રણ-એજ નિવારો,
મુવક ઉત્તિ છે કરવા શુભ આપ તણો ફળદાયક વારો.”

ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંચમ્ ॥

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” મુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૮ અં.]

માર્ચ ૧૯૧૫.

[અંક ૩ જો.

Overeating.

(BY DR. DANIEL S. SAGER, M. D.)

Author of “The Art of Living in Good Health.”

Overeating or gluttony is one of the greatest of sins perpetrated against the human body. The habit of overeating is almost universal, and if there is one thing more than another the truth of which we will not admit even to ourselves, it is that we eat too much. I believe I am well within the mark in asserting that nine out of every ten persons habitually overeat. And yet every one of the nine will instantly rise up in arms and positively deny the charge, though it is an indisputable fact. When one considers that the capacity of the human stomach is approximately a pint and a half or thereabouts, no special logic or argument will be required to convince the average person that it is simply a miracle how the little stomach tolerates such enormous amounts of food-stuffs, often amounting to one, two, or even three quarts of material. If the habit of overeating is so wide spread, there must be a reason for it. Quite true there is, and a good one too, one which goes a long way

back, in fact to the very root of the evil. It is a matter of education or non-education,—ignorance would be a better term for it. No sooner is a child born into this world than the overfeeding process begins. The mother, in her excessive anxiety for the welfare of the child, fears that the child will die unless fed every few minutes; and it may be said with truth that between overfeeding and bad feeding, it is a wonder that so many children pass safely through childhood. Parents are either entirely ignorant or very careless concerning the right feeding of their children. Consciously or unconsciously they encourage them to eat largely the current idea being that unless one eats largely the bodily powers fail. Such encouragement from adults can end only in making a glutton of the child. How much better to teach the child the principles of moderation and self control, which will be herical to him in after life, and will make him a man among men?

.

.

.

.

Observance of the principles of right eating is the very keystone of health. Why an individual should want to eat two or three pounds of food daily when one-third of this would be nearer the proper quantity for his requirements is beyond reason.

We are the creatures of habit, which has been aptly defined as "the facility which comes from the frequent repetition of an action." Nothing in life is stronger than habit, nothing is harder to overcome. Hasty eating becomes a habit as easily as overeating. The long continued practice of eating hurriedly, and of drinking at meal time without properly masticating the food, soon becomes a habit which is pernicious in its consequences, and can be overcome only by considerable will-power and self-control. Hundreds and thousands of men and women are fully satisfied they eat too much, but are unable to free themselves from this habit of overeating. They are bound hand and foot, enmeshed in a web as it were, like the victim of intemperance in alcohol, tobacco, cocaine, etc.

If one wishes to realize what is meant by force of habit, let him try to abstain from the use of tea, coffee, cocoa, or any

other stimulant, and notice what a struggle it is to overcome the desire for it.

Unquestionably the majority of people in this country do not feel satisfied unless the stomach feels full. This is an inheritance of childhood's habits, and always means that the system is filled beyond the natural requirements. The stomach can be trained so that in one case an individual is happy only when the stomach is full, while in another case one-half the quantity will afford ample comfort and satisfaction. Force of habit enters here very strongly. The majority of people are accustomed from birth to eat till their stomachs become distended, and so overloaded as to be wholly unable to churn the food. The full stomach is never a satisfied one; and a satisfied stomach is never a full one. As an instance of what training will accomplish for the stomach it may be said that when once the stomach of an individual becomes accustomed to recognize its normal or natural quantity, an excess of food instantly produces the full feeling of discomfort, and is a signal for immediate cessation of eating and drinking.

..

..

..

..

It is a principle practically amounting to a Law of Digestion that those foods should be eaten together which digest together. As previously stated, the coarser vegetables and fruits are not a good combination. To more fully explain this idea of the incompatibility of food, let us suppose we have a diet of peaches and lettuce. Alone, the peaches are ready for almost immediate digestion, and assimilation within a period of one-half hour to an hour at the utmost. The introduction of the lettuce puts an entirely different phase on the digestibility of the mixture of the two foods. Until the lettuce is digested, probably a matter of two or three hours, the digested products of the peach have to remain in the stomach, awaiting the slower digestion of the lettuce. The delay of any digested product, or in fact of any undigested product, in the system beyond a certain time, is bound to end in fermentation, decomposition, putrefaction, or marked food perversion of some kind, inducing in the stomach

pronounced digestive disturbances. These disturbances are largely the result of germs, ferments, or microbes. If the digested products of each food were passed out of the stomach, separately this perversion of food might be obviated. We know, however, that the pyloric orifice or lower end of the stomach does not open spasmodically for the discharge of food, but does so only, after the food products in it have been reduced or churned to a uniform mass, all prepared and ready to be passed along together for intestinal digestion. If two foods of different degrees of digestibility and assimilation are likely to produce disturbances, the conditions will be accentuated where several different foods form the diet. Vegetables, owing to their woody structure, are particularly slow of digestion with some individuals. It is for this reason that, taken with fruits, or in fact with almost any other food combinations, they produce gastric disturbances. A purely vegetable dinner is more likely to prove digestible than a dinner composed of vegetables mixed with several other foods. Nuts, cereals, and fruits form a perfect food combination,—all the better if there is one food only of each class. The addition of vegetables will spoil the combination, excepting possibly raw tomatoes and baked beets, or any of the digestible vegetables not possessing woody fibre. Vegetables approaching fruits in structure are not likely to be incompatible with other foods.

Why Sir Issac Pitman became a Vegetarian.

Mercy resulted in good health.

I beg to draw the attention of all kind-hearted flesh-eaters to the following testimony, of Sir Issac Pitman, the father of Phonography:—

"I did once cut off the head of a fowl, but I could not eat of its flesh, and I have never eaten animal food since that decisive day.

"We kept fowls for the table, and on a certain day it came to the turn of a particular fowl to be killed. The boy who fed

them was told to catch and kill this fowl. He respectfully said he could not. It was his pet.

"I had rather strict ideas of the necessity of obedience and of course could not allow a mere sentimental feeling to stand in the way of duty. However, I humoured him so far as to ask him to catch the fowl, and hold it to the block. I wonder now how I could perpetrate this little tragedy, but my memory tells me that I did.

"With a chopper I cut off the bird's head, to save the feelings of the lad. With its head off, the bird sprang out of his hands, and flew round the yard, to the distance of about twenty feet, and then dropped.

"I said mentally, 'Is this violation of tender feelings necessary? I will prove whether it is necessary to eat flesh.'

"I had a vegetarian dinner that day, and on every day since. It happened also that at that time I became acquainted with several friends who had risen above the practice of flesh-eating, and their fine physical and mental condition added strength to my resolution to try the experiment of vegetable diet.

"THE RESULT WAS ONLY GOOD."

"On the meat-eating system I was suffering from indigestion, and if I had gone on with it, it is probable that I should have passed away from this earth very many years ago. I have not had a symptom of dyspepsia since, and now at sixty-two I enjoy life, and every meal, and especially my work, to the fullest extent." — *The Vegetarian Messenger*, February 1913, journal of The Vegetarian Society, 257, Deansgate, Manchester, England.

Hundreds of Europeans and Americans have been similarly benefitted in health on becoming vegetarians, and I pray that all thoughtful, kind-hearted flesh-eaters may, therefore, become vegetarians.

JUNAGAD,
5th January,
1915.

}

Labhshankar Laxmidas.

Prejudices about the Kidneys.

(BY DR. E. R. MORAS, M. D.)

There is considerable misunderstanding in everybody's brains regarding the function of the kidney as well as the causes of its impairment. Very few indeed of the numerous things blanced as factors of Bright's Disease have any bearing on kidney troubles. Age, sex, predisposition, occupation, climate, heredity and the like are such incidental considerations in the study of functional and organic diseases of the kidney that it is safer to forget them and think of some real things. Another common mistake is to look upon most cases of Bright's disease as being organic——which practically means that they are incurable. This is wrong; for the incurable cases are very, very rare, if treated naturally or rationally. This is equally true of kidney disease purely which accompanies or follows scarlet fever, pregnancy and other a dinner. In an experience of nearly eighteen years I have not Nuts, cerea. than one fatal case of acute or chronic Nephritis or all the better case out of every hundred cases that came under of vegetables wi—and I may add that the proportion of "hope- tomatoes and bake chronic cases was large. not possessing woody se is assumed, by physicians and books, to be structure are not likely: the chance for the patient's recovery—for

Why Sir Issac tain things, namely, "I'm going to
a Vegetarian, whose trouble with the
by physicians and others

Mercy resulted in good health.

I beg to draw the attention of all kind-hearted flesh-of course to the following testimony of Sir Issac Pitman, the fath, to aggra-
Phonography:—
Phonography:—

"I did once cut off the head of a fowl, but I could or tubes eat of its flesh, and I have never eaten animal food since urine thus decisive day. ected by a

"We kept fowls for the table, and on a certain day; an t "pace; to the turn of a paticular fowl to be killed. The boy wi and are no arteries and

veins and nerves are tissues proper of fat or muscle proper. Their business is simply to act as rubber tubes to the urine that drains through or is strained by the cellular substance (protoplasm and nucleus) of the kidney.

Again, bear in mind that the urine is, like the bile and saliva and sweat, a by-product of cellular activity as that cellular activity occurs between the chemical elements or compounds which the blood and lymph bring to the kidney cells and the chemical elements or compounds which constitute the serum and granular protoplasm and nuclei of the kidney cells themselves. Therefore *the urine is strictly and chemically and functionally not a drained or strained liquid, but is a manufactured product of the kidney cells* exactly as digestive juice is a manufactured product of glandular stomach and pancreatic cells. It is obvious, therefore, that an individual's urine will vary as that same individual's saliva or pepsin or brain fluid.

If the urine which passes into the minute spaces and tubules of the kidney is composed of properly combined chemical compounds dissolved in the right quantity of water—there can occur no impairment of the kidney function. But if the urinary compounds be too concentrated or the water insufficient to thoroughly dissolve and dilute them—the urine becoming dense and turbid—the secretion will linger within the hearts or vacuoles of the tissue cells instead of readily and rapidly flowing into the reservoir (“pelvis”) of the kidney. And not alone will there occur a “urine congestion” within the tubules and spaces and “stomachs” of the kidney cells—with the irritation and damage incident thereto—but there will ensue a retention and saturation of the entire system with the body constituents which the kidney is intended to decompose and recombine, after its own manner, in the manufacture of urine.

The kidney tissue being unable to drain or strain out of its spaces and tubes a sufficient amount of urine during each twenty-four hours to equalize the systemic demands—there follows a reversal of the pressure or tension, so that the urinary constituents that should find an outlet into the bladder are compelled to “backwater” into the capillaries and lymphatics—where

they soon occasion disturbances in the nerves, or brain, or muscles, or joints, or anywhere. In time some form of kidney disease, as well as countless complaints, is bound to arise. People seldom suspect their kidneys during the formation period of kidney disease because the symptoms produced are always felt elsewhere. Backache never means kidneys trouble. It means muscular pain, that's all. Of course you may have backache at the same time that you happen to have kidney trouble, just as you may have a cold sore when you want to look your best.

The presence of albumin in the urine is always looked upon as a grave symptom, and will make insurance companies reject applicants who seem otherwise most healthy. However, "albumin in the urine" does not always come from kidney disease, nor does it always mean serious trouble when coming from impaired kidney function. My experience has been that Chronic Albuminuria (Bright's disease) is usually a very mild derangement of the chemical functions taking place between the chemic species (or chemical compounds) contained in the serum and lymph outside of the cells—and of the serum and lymph inside of the cells—of the entire body, and not particularly of the kidneys. The habit of blaming the kidneys for what you and all your other organs are to blame, and the habit of treating your kidneys for what you and all your other organs should be treated—are rather responsible for the prevalence and chronicity of Bright's disease or Albuminuria. When, to the poisons which stagnate within as well as on all sides of the kidney cells, a physician or the patient adds all kinds of unnatural or irritating and stimulating medicines, it is not strange that eventually the kidney tissue proper becomes organically impaired and death ensues through blood vessel degeneration, or heart disease, or uremia, or dropsy.

Albuminuria and Bright's disease and other kidney troubles are readily curable—curable right at home or at work without sacrificing any of life's duties or pleasures. It is far wiser to be cured under the conditions and environments in which you have to work and live—and then if you like and can afford it to enjoy a pleasure trip or than it is to undertake a sickly-seeking-after-health, spectacular for expensive journey away from home.

“નેચરોપથી” અથવા નૈસર્ગિક આરોગ્યવિદ્યા.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. (એમ. એન. એસ. એ., ન્યુયૉર્ક.)

(૧) પ્રશ્ન:—મનુષ્ય (અગર પ્રાણી) એટલે શું ?

ઉત્તર:—મનુષ્ય કોને કહેવું એ એક ગહન પ્રશ્ન છે. છતાં આપણી હાલની જરૂરી-આત પુરતી વ્યાખ્યા બાંધતાં કુંઠમાં કહી શકાય કે—મનુષ્ય એક સજીવ યંત્ર છે.

(૨) પ્રશ્ન:—ત્યારે શું મનુષ્યમાં અને એક નિર્જીવ ગણાતા યંત્રમાં ખરેખર કાંઈ ભેદ છે ? એટલે કે, એક અતિશય કુશળતાથી બનાવેલા યંત્ર કે સંચા ઉપરાંત મનુષ્ય શરીરમાં જીવ જેવા કોઈ પૃથક્ (જુદા) તત્વના અસ્તિત્વને તમે માને છો ? અને જે માનતા હો તો તેનાં શાં કારણો છે ?

ઉત્તર:—મગજ, મુખ, હાથ, પગ વગેરે અવયવવાળા એક અદ્ભુત શરીરરૂપી યંત્ર ઉપરાંત તેને ચલાવનાર ચૈતન્યસ્વરૂપ જીવ-એ બેના એકલા મળવાથી મનુષ્ય (તેમજ પ્રાણી) બને છે. જીવ વગરના યંત્રમાં અને સજીવ મનુષ્ય (કે પ્રાણી) માં ધણાક સ્પષ્ટ ભેદ કે તફાવતો છે, જેમાંના યોગ્યક નીચે ગણાવીએ છીએ:—

૧. દરેક સજીવ પ્રાણી પોતાનાજ અંગમાંથી સ્તન ભાગ જુદો પાડીને તેમાંથી પોતાનાજ જેવા રૂપ, શુણ્ણ, લક્ષણ અને સ્વભાવવાળા પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ નિર્જીવ (મનુષ્યકૃત) યંત્ર કદાપિ પશુ આ પ્રમાણે કરી શકતું નથી. દાખલા તરીકે એક અથવા બે ધડીયાળો પોતામાંથી કોઈ ભાગને જુદો પાડી એક નવાં ધડીયાળ ઉપજાવી શકતાં નથી. એક અગર વધારે કોનોઆઈ પોતામાંથી નવાં કોનોઆઈની પ્રજા આપોઆપ પેદા કરી શકતાં નથી. પરંતુ જીવવાળાં મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ તેમ કરી શકે છે.

૨. યંત્રો જે પદાર્થો વાપરે છે, તે પદાર્થોમાંથી તે યંત્રો રચાયેલાં હોતાં નથી અને તે પદાર્થોવડે તેમનો ધસારો પુરતો નથી. દાખલા તરીકે, બૉઇલર પોતે કાંઈ કોલસા-પ્રાણીનું બનેલું નથી પણ પોલાદ કે લોખંડનું બનેલું હોય છે, અને તેથી લાંબો વખત એક બૉઇલર ચાલતું રહેવાથી તેમાંના જે જે ભાગ ધસાઈ કે ખવાઈ જાય છે, તે તે ભાગ કોલસા કે પ્રાણીથી સુધરી શકતા નથી, પરંતુ મનુષ્ય (તેમજ પ્રાણી) નાં શરીરો ખોરાક પ્રાણીનાજ તત્વોથી રચાયેલાં છે, કામ કરતી વખતે તેજ પદાર્થો તેઓ વાપરે છે, અને તેજ પદાર્થોથી તેમનાં ધસાઈ કે ખવાઈ જતાં અંગો ફરીથી રચાય છે.

૩. એક બગડેલું ધડીયાળ પોતાની મેળે પોતાને સુધારી શકતું નથી, એટલુંજ નહિ, પણ ખીન્ન સેંકડો ધડીયાળો એકઠાં મળીને તેને સુધારવા ધારે તો પણ તેમ બની શકતું નથી. પરંતુ મનુષ્ય (અને પ્રાણીઓ) પોતાનાં શરીરના બગડેલા સંચા પોતાની મેળેજ સુધારી શકે છે.

૪. એક દીવાને જ્યાં સુધી વિજળી, ગેસ કે તેલ મળ્યા કરે, એક એન્જીનને જ્યાં સુધી પુરતા પ્રમાણમાં વરાળ (સ્ટીમ) મળ્યા કરે, અને એક બૉઇલરને જ્યાં સુધી કોલસા, પ્રાણી અને હવા મળ્યા કરે ત્યાં સુધી મહિનાઓના મહિનાઓ સુધી તેમને ચાક ખાવાની, કે ઉઘવાની જરૂર પડતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે જ્યારે દીવો ઝાંખો પડવા લાગે ત્યારે ત્યારે તેને તેલ વગેરે પુરૂં પાડવાથી, એક એન્જીન ધીમું ચાલવા લાગે ત્યારે તેને

વધારે સ્ટીમ આપવાથી, જ્યારે એક બાંધવર ઝોણું કામ આપવા લાગે ત્યારે કોલસા અને હવા વેગેરેનું પ્રમાણ વધારવાથી ઉપર કહેલાં સર્વે યંત્રો બરાબર સતેજ થઇ અંગાઠે પ્રમાણેજ કામ કરવા લાગે છે. પરંતુ એક મનુષ્ય (કે પ્રાણી) જ્યારે કામ કરતાં થાકી જાય છે, ત્યારે પછી તેને ગમે તેટલાં ખોરાક, ખાણી અને ઉંડા દમવડે હવા પુરાં પાડીએ છતાં તેને વિશ્રાંતિ અને ઉંઘની જરૂર પડ્યા વિના રહેતીજ નથી. અને ખોરાક ખાંધા વગર ફક્ત ઉંઘ અને વિશ્રાંતિથીજ મનુષ્યમાં જેવી સ્ફુર્તિ અને બળ આવે છે તેવું બળ ગેસ વગરના દીવા, સ્ટીમ વગરના એન્જિન અને કોલસાં વગરના બાંધવરમાં કદી આવેલું દેખાતું નથી.

૫. ડૉ. વૉલેસ ડી. વૉટ્સ પોતાના “ ધી ન્યુ ફીઝીયોલોજી ” નામના પુસ્તકમાં એક વધુ દલીલ નીચે પ્રમાણે રજુ કરે છે:-

“ It is a fact that the human body cannot possibly manufacture its own vital power and at the same time be manufactured by its own vital power. ” એ એક નળણીતી સત્ય વાત છે કે, મનુષ્ય શરીર પોતાનું જીવનબળ પોતેજ બનાવી શકે અને વળી તેજ જીવનબળવડે પોતે બને (રચાય-ઉત્પન્ન થાય) એ કેવળ અસંભવિત છે. ”

ઉપર ગણાવેલાં પાંચ કારણો સિવાય બીજાં પણ ઘણાંક સમજા કારણો છે, પરંતુ તે સમજવા માટે રસાયનશાસ્ત્ર, પદાર્થવિજ્ઞાન અને શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ધ્યાનદિનાં ઉંડાં ગાંઠની જરૂર હોવાથી તે અમે જણાવતા નથી. છતાં ઉપર લખેલી દલીલો ઉપરથી આપણી ખાત્રી થાય છે કે મનુષ્ય કાંઈ ફક્ત એક જડ યંત્રજ નથી પણ તેનામાં એક ખાસ જાતની જીવનશક્તિ કામ કરી રહેલી હોય છે, જેથી તે સજીવ કહેવાય છે. .

(૩) પ્રશ્ન:-જીવનશક્તિ વિષે જરા વધારે સ્પષ્ટીકરણ થાય તો ઠીક. -

ઉત્તર:-જીવનશક્તિ, ચૈતન્ય, પ્રાણબળ “ વાઇટલીટી ” (Vitality or Vital force) એ સર્વ એકજ દૈવી શક્તિનાં વાચક છે. જન્મ સમયે દરેક મનુષ્ય (અને પ્રાણી) ને આ જીવનશક્તિ કે પ્રાણબળનો યોડો કે વધારો જયો (બડોળ-Capital) મળે છે, અને પછી જીવંતી પર્યંત દરેક કામ કરતી વખતે આ શક્તિ ખર્ચાતી જાય છે. ખોરાક, હવા, ખાણી યાં જન્મતપરની કોઈ પણ દવા જીવનશક્તિના બડોળ કે જીવમાં સંચિત પણ વધારો કરી શક્તાં નથી. તેવી કોઈ પણ ચીજથી કાંઈ યથ શકતું હોય તો તે એ છે કે, તેઓ ઉપર કહેલા જીવનશક્તિના બડોળની ખર્ચીનું પ્રમાણ વધારી શકે છે. (They increase the rate of expenditure of the vital reserve) હાપણથી અને કરકસરથી આ શક્તિને ખર્ચવાથી (એટલે કે નિયમિત, આત્મસંયમી અને શ્રદ્ધાભક્તિ-આનંદયુક્ત જીવન ગાળવાથી) તે દીર્ઘકાળ-પર્યંત પહોંચે છે (અને ત્યારે તેવા મનુષ્ય કે પ્રાણીને આપણે દીર્ઘાયુષી કહીએ છીએ). તન-મન-હૃદયની સામ્યાવસ્થા કે આરોગ્યમય-તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં આ જીવનશક્તિ બહુજ ઓછી ખર્ચાય છે; પરંતુ કોઈ પણ જાતની વ્યાધિઅસ્ત-રોગી કે અસ્વાભાવિક હાલતમાં, તેમજ આહાર વિહાર કે વર્તનમાં અતિરેક (Excesses) કરવાથી તે જીવનશક્તિ ઘણાજ મોટા પ્રમાણમાં ખર્ચાઇ જવા લાગે છે, અને તેટલા પ્રમાણમાં જીવન ટુંકું થાય છે. મનુષ્યનું જીવન એક રીતે કુંચી આપેલા ધડીમાળની સાથે સરખાવી શકાય, કારણ કે જેમ એક વખત કુંચી આપી સ્પ્રીંગને ટાઇટ કર્યા પછી જેમ ધડીમાળનાં ચક્કર અને કાંટા ફરતાં જાય છે તેમ તેમ સ્પ્રીંગ ઉક્ષતી

નય છે, અને તેમાંની શક્તિ ઓછી થતી નય છે. છેવટે તે ધીમું ધીમું ચાલતે ચાલતે આખરે તદ્દન ચાલતું અટકી નય છે, અને તે પછી પોતાની સ્પર્શ તે પોતાની મેળે ટાઇટ કરીને ફરીથી ચાલી શકતું નથી. તેજ પ્રમાણે જન્મ વખતે જે બળ મનુષ્યને મળે છે તે ધીરે ધીરે ખરચાતું નય છે, છેવટે જ્યારે તે બહુજ ઓછું થઇ જવાથી શરીરના અવયવો અને ઈન્દ્રિયો શિથિલ થઇ મંદ રીતે કામ કરતાં થાય છે ત્યારે આપણે તે સ્થિતિને ઘડપણ-કહીએ છીએ. આખરે એટલી શક્તિ પણ ખૂટી જવાથી શરીરમાં ચાલતું બંધ પડે છે ત્યારે આપણે મરણ નિપજ્યું કહીએ છીએ. જેમ ઉક્લી ગએલી સ્પ્રિંગને ધડીયાળ પોતે ટાઇટ કરી શકતું નથી, તેમ ખૂટી ગએલું જીવનબળ મનુષ્ય પોતે શરીરમાં ફરીથી ભરી શકતો નથી. તે કામ તો ફક્ત માલીક (ઈશ્વર)નાજ હાથમાં છે.

(૪) પ્રશ્ન:—કેટલાંક ટોનીક, માત્રાઓ, અને બરમો જીવનશક્તિનું ભંડોળ વધારતાં દેખાય છે, તો તે વિશે તમો શું કહી શકો છો ?

ઉત્તર:—ફનીઆ બહારના દેખાવથી જુલાવામાં પડે છે એજ બહુ દિલગીરીની વાત છે. “ચળકે તેટલું” સોનું નહિ *Appearances are often delusive*” એ ખરી કહેવત દવાઓથી બળ આપવાના થતા ખોટા જાનને ખાસ લાગુ પડે છે. ઉપર કહી તેવી દવાઓ જીવનશક્તિના જથ્થા કે ભંડોળમાં લેશ માત્ર પણ ઉમેરો કરતી નથી. પરંતુ તેની ખર્ચની પ્રમાણ (Rate of expenditure) જ વધારે છે. અર્થાત્ જેમ એક ટાંકીમાં પાણી ભરેલું હોય, અને તેમાંથી એક નાના કાણામાં થઇને ઘોડું ઘોડું વહી જતું હોય તેવામાં તે કાણું મોડું કરવાથી પાણી વધારે જથ્થામાં બહાર આવતું દેખાય છે, પરંતુ તેટલું જલદી ટાંકીમાંનું પાણી ખલાસ થઇ ખુટી નય છે તેજ પ્રમાણે ટોનીકસ ને સ્ટીમ્યુલન્ટ ગણાતી દવાઓ કે માત્રાઓ અંદગીમાંથી કેટલાંક વર્ષ ઓછાં કરે છે, પણ કદાપિ વધારી શકતાં જ નથી.

(૫) પ્રશ્ન:—તમો કહો છો કે જીવનશક્તિ ચાલે તેટલા જીવનબળનું ભંડોળ જન્મ વખતેજ મનુષ્યને મળે છે, તો પછી તેને દરરોજ કામ કરતા અટકી જઇને વિશ્રાંતિ લેવાની અને ઉધવાની જરૂર શા માટે પડે છે ?

ઉત્તર:—જે રીતે આ વાત સમજવી શકાય. એક તો એ કે જીવનશક્તિના જન્મ વખતે મળેલા ભંડોળમાંથી અમુક નાના ખોટા પ્રમાણનો પ્રવાહ શરીરના પ્રત્યેક અવયવ અને અણુમાં રેડાતો હોય છે, તે પ્રવાહની કુલ આવકના પ્રમાણ (Rate of inflow) કરતાં વધારે ઝુડપથી તેને ખર્ચી નાંખવામાં આવે તો છેવટે દસ ખાર કલાકે કે તેથી ઓછા વધારે સમયે શરીરનાં વિવિધ અંગો અને જગૃત મનની ક્રિયા મંદ પડતે પડતે છેવટે તેમને સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ કે ઉધ આક દસ કે તેથી ઓછા વધારે કલાક લેવાની ફરજ પડે છે. ફરીથી પાછો જીવનશક્તિનો સારો જથ્થો શરીરનાં અંગ ઉપાંગોમાં ભરાયા પછી આગલા દિવસ પ્રમાણેજ વર્તવાથી પુનઃ વિશ્રાન્તિ અને ઉધ લેવાની ફરજ પડે છે. છેવટે જ્યારે મનુષ્ય કર્મયોગના ખરા અભ્યાસી બની મિથ્યા અહંકાર અને સુખ દુઃખાદિ હિંસામાં લિપ્ત થયા વગર, અને ચિંતા-ફિકરથી વિમુક્ત થઇ નિઃસ્વાર્થ, ઈશ્વરપરાયણ કર્મ કરતાં શીખે છે, અને જીવનબળના આવકના પ્રવાહ પ્રમાણેજ તેનું ખર્ચ પણ રાખે છે ત્યારે તેને દરરોજ ખેંચાન થઇ ઉધવાની જરૂર પડતી નથી. અર્જુન, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણચંદ્રની કૃપાવડે, આ પ્રમાણે કરતાં સીધો હતો માટેજ તેને “યુદ્ધકેશ” અથવા “નિદ્રાના જીતનાર”ની ઉપમા મળી હતી.

અંગર તો મનુષ્યના રમૂલ શરીરને એક વાદળી (Sponge) સાથે સરખાવી શકાય. એટલે કે નિદ્રામાં શરીર વિના સંકોચે સ્વસ્થ અને વિસ્તૃત થઇને પોતાને જન્મ સમયે મળેલા જીવનશક્તિના બંડાર-બંડોળમાં ડૂબે છે, અને પછી તેમાંથી લેવાય તેટલો જથ્થો ગ્રહણ કરીને જાગૃત થઈ તેને ખરચી નાંખવા લાગે છે; એટલે કે, પાણીથી તરખોળ થયેલી વાદળીને દબાવતા જમ્યે તેમ તેમ તેમાંથી પાણી ઝોણું ઝોણું થતું જાય, અને આખરે બધું ખુટી પડે તેમ બાર કે તેથી ઝોણા વધારે કલાકે આપણા શરીરમાંથી શક્તિ ખુટી પડે છે. અને ફરીથી પ્રકૃત્ત્વ થવા માટે નિદ્રાની મારફત જીવન સર-સરોવરમાં પુનઃ જન્મ કાળાવું પડે છે. આમ કરતે કરતે છેવટે આખું બંડોળ ખુટી પડે ત્યારે મહા નિદ્રા કે મૃત્યુ-રૂપી લાંબી ઉંઘમાં પડવું પડે છે.

(૧) પ્રશ્ન:—આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તી એટલે શું ?

ઉત્તર:—જીવનશક્તિના ઝોણામાં ઝોણા ખર્ચ વડે વધારેમાં વધારે સુખકર અને ઉપ-યોગી કામ થઈ શકે તેવી તન-મન-હૃદયની સામ્યાવસ્થાને આરોગ્ય કહે છે. આરોગ્ય કે તંદુરસ્ત હાલતમાં શરીરનો દરેક અંતરાવયવ અને અંગ પોતપોતાનું કામ વિના હરકતે અને ખરાબર રીતે બજાવે છે.

(૭) પ્રશ્ન:—વ્યાધિ અગર રોગ એટલે શું ?

ઉત્તર:—ખોરાક, હવા, પાણી, પ્રકાશ, ઠંડી, ગરમી, રનેહ, સંપત્તિ આદિના અસ્વાભાવિક કે પ્રતિકૂળ સંબંધોમાં મુકાયલું મનુષ્યશરીર પોતાના સંરક્ષણની ખાતર અને બહારના નુકશાનકારક હેતુઓની પોતાના ઉપર જોમ બને તેમ ઝોણી હાનિકારક અસર થાય તેમ દરવાના હેતુથી પોતાના બંધારણ અને ક્રિયાઓમાં જે ફેરફાર કરે છે, તે ફેરફારવાળી હાલતને વ્યાધિ અથવા રોગ કહે છે. અથવા તો શરીરની અંદરનાં તત્ત્વો (સંપત્તિધાતુઓ) અને ક્રિયાઓની વિપરીત કે અસ્વાભાવિક સ્થિતિ તેનું નામ રોગ કે વ્યાધિ. અથવા તો, આરોગ્ય કે તંદુરસ્ત હાલ-તમાં ખર્ચાતું હોય તેના કરતાં વધારે જીવનબળ ખરચાવા છતાં શરીરના અંતરાવયવોની ક્રિયા સુખકર અને ખરાબર ન ચાલવી, અને કોઈ ભાગપર જોઈએ તે કરતાં કામનો બોળે વધારે પડવો અને ખીજા કેટલાક ભાગનું જોઈએ તે કરતાં પણ ઝોણું કામ બજાવવું એવી વિપરીત સ્થિતિને વ્યાધિ અથવા રોગ કહેવામાં આવે છે.

(૮) પ્રશ્ન:—આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તી માટે શું કરવાની જરૂર છે ?

ઉત્તર:—સજીવ તંદુરસ્ત શરીર સાથે સ્વાભાવિક સંબંધ ધરાવતી ઝીજો, જેને આરોગ્યવર્ધક સાધનો (Hygienic agencies) પણ કહેવામાં આવે છે, તેના ખરાબર ઉપયોગ કરવાની, અને એથી ઉલટું, કોઈ પણ વસ્તુનો ફરપયોગ ન થાય તેવી સાવધાનતા સેવવાની ખાસ જરૂર છે.

(૯) પ્રશ્ન:—ક્યાં કારણોને લીધે વ્યાધિ કે રોગ પેદા થાય છે ?

ઉત્તર:—અકસ્માતવડે અથવા બિનજરૂરી વાદકાપ (શસ્ત્રક્રિયા Operations) થી થતાં શારીરિક નુકશાનોને બાદ કરતાં, અને મનુષ્ય ન્યોં સુખપૂર્વક જીવન ગુજારી શકે નહિ તેવા આબોહવાના અને ખીજા સંબંધોને દુરત માટે બાજુ પર રાખતાં, એમ ખાત્રી પૂર્વક કહી શકાય કે વ્યાધિ માત્રનું મૂળ કારણ કુદરતના (આરોગ્યવિદ્યાને લગતા દેવી) નિયમોનો ભંગ અગર વિરૂદ્ધ વર્તન એજ છે. આવા કુદરતવિરૂદ્ધના વર્તનથી—

૧. જીવનશક્તિ વધારે ખર્ચાઈ જાય છે.

૨. લોહી અને અન્ય ધાતુઓના બંધારણમાં વિકારી ફેરફાર (abnormal composition of blood and lymph) થાય છે.

૩. શરીરમાં વિન્યતીય મલીન તત્વો કે કચરો કે ઝેરી પદાર્થો ભરાઈ રહે છે.

ખીન શબ્દોમાં કહીએ તો આરોગ્યપ્રદ સાધનો (Hygienic agencies) નો દુરુપયોગ કરવાથી, અને ઝેરી-વિષમય-વિકારી પદાર્થો શરીરમાં દાખલ કરવાથી, તથા શરીરમાં વપરાઈ ઘસાઈ ને ખીજ રીતે નિરૂપયોગી અને નુકશાનકારક બની ગયેલા પદાર્થ શરીરમાંથી સત્તર બહાર નિકળી જવાને બદલે અંદર ભરાઈ રહેવાથી એક યા અનેકરૂપે વ્યાધિ પેદા થાય છે.

(૧૦) પ્રશ્ન:—વ્યાધિઓ કેટલી જાતના હોય છે ?

ઉત્તર:—જેમ વ્યાધિનાં કારણો (કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરવાની રીતો કે પ્રકાર) અનેક હોય છે તેજ પ્રમાણે વ્યાધિઓ (થયેલા શુદ્ધાઓ માટેની શિક્ષાઓ) નાં પ્રકટ સ્વરૂપો પણ અર્ગણુત હોય છે. કેટલાક ડૉક્ટરોએ લગભગ એ હજાર રોગો નામ સાથે ગણી કાઢી તેમનું વર્ગીકરણ કરેલું છે. પરંતુ કામ આટલેથી અટકે એમ લાગતું નથી. કારણ કે લોકોની રહેણી કરણી દરરોજ બદલાતી ગ્દે છે. નવાં નવાં મોજશોખનાં સાધનો વધતાં જાય છે, સિનેમેટોગ્રાફ, હવાઈ ત્રિમાનો, વિજળીનાં યંત્રો, રેડીયમનાં કારખાનાં, અનેક પ્રકારના વિચિત્ર ઉદ્યોગોને લગતાં કારખાનાં અને ધંધા, કૃત્રિમ ખાનપાનની ઓળે, રાત્રિએ કૃત્રિમ પ્રકાશની મદદથી જગતા રહી મોજ શોખ મારવાનો કે કામ કરવાનો વધતો જતો રિવાજ, એવાં એવાં અનેક નવાં કારણો નવા નવા રોગો પેદા કરતાં જશેજ એમાં કોઈજ શંકા નથી. પરંતુ આગળ કહી ગયા તેમ, અત્યાર સુધીમાં જણાયેલા અને હવે પછી જણાનારા સર્વે રોગો શરીરમાં નુકશાનકારક પદાર્થો દાખલ થવાથી અથવા તો ઝેરી મશિન તત્વો શરીરમાં ભરાઈ રહેવાથીજ પેદા થાય છે.

(૧૧) પ્રશ્ન:—આ રીતે જે સર્વે રોગોનું મૂળ કારણ એકજ હોય, તો તેજ પ્રમાણે તેવા સર્વે વ્યાધિઓને એક સરખી રીતે મટાડે તેવો એકજ સિદ્ધાંતરૂપ ઉપાય હોવો જોઈએ, નહિ વા? ?

ઉત્તર:—હા, તેમજ છે. આગળ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે લગભગ દરેક વ્યાધિમાં એમ બને છે કે શરીરના કેટલાક અવયવોપર કામનો બોજો જોઈએ તે કરતાં વધારે પડે છે, અને તેજ વખતે ખીજ કેટલાક અવયવો જોઈએ તે કરતાં ઓછું કામ કરતા હોય છે. આજ વખતે વળી ઘણું મઠ્ઠ એમ પણ જોવામાં આવે છે કે જે અવયવો વધારે કામ કરતા હોય છે, ત્યાં લોહીનો જયો વધારે એકઠો થયેલો હોય છે, અને તેજ વખતે ખીજ કેટલાક ભાગમાં જોઈએ તે કરતાં ઓછું લોહી હોય છે. વળી તેજ પ્રમાણે અમુક (વધારે લોહીવાળા) ભાગ જોઈએ તે કરતાં વધારે ગરમ કે તપી ગયેલા હોય છે. જ્યારે ખીજ કેટલાક (ઓછા લોહીવાળા) ભાગ જોઈએ તે કરતાં વધારે ઠંડા પડી ગયેલા હોય છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે થયેલા કોઈ પણ વ્યાધિ મટાડવા માટે એક વાત તો એ ખાસ કરવાની હોય છે કે કામનો બોજો શરીરના દરેક ભાગને પોતપોતાના જાન પ્રમાણે સરખે દિરસે વહેતી આપવો. આ હેતુ પાર પાડવાનું એક અગત્યનું સાધન

કે ઉપાય એ છે કે, શરીરના તપી ગયેલા અવયવોને ઠંડા પાડવા અને ઠંડા પડી ગયેલા અવયવોને ગરમ કરવા, અને એ રીતે શરીરની અંદર બહાર અને સર્વ ભાગમાં એક સરખી ગરમી રાખવા કરવી. આમ કરવાથી બહુધા એમજ બનશે કે લોહીનું પ્રમાણ પણ બધે એક સરખી રીતે વહેવાઇ જશે, અને દરેક અવયવને કામની વહેંચણી પણ બરાબર મળી રહેશે.

(૧૨) પ્રશ્ન:—તમે અગાઉ કેટલીક વાર આરોગ્યપ્રદ સાધનો અથવા “હાઇજીનીક એજન્સીઝ” (Hygienic agencies) વિષે ઉલ્લેખ કરી ગયા તે વિષે જરા વધારે ખુલાસો કરશો ?

ઉત્તર:—હા. જે કોઈ સાધનો અથવા કારણો શરીરના સંબંધમાં આવતાં મનુષ્યની ઉપર સંહારક કે હાનિકારક પરિણામ ન નિપજાવે પરંતુ ઉલટું સંવર્ધક અને સુખકર અસર ઉપજાવે તે સર્વને “હાઇજીનીક એજન્સીઝ” અથવા આરોગ્યપ્રદ સાધનો કહેવામાં આવે છે. શુદ્ધ હવા, પ્રકાશ, આહાર, જળ, વ્યાયામ (કસરત), વિશ્રાંતિ, નિદ્રા, વસ્ત્ર, વિદ્યુત, (વિજળી) અને યુગ્મક કે આકર્ષકશક્તિ, તેમજ વિવિધ સુખકર લાગણીઓ કે આવેગો એ સર્વ “હાઇજીનીક એજન્સીઝ”નાં દ્રશ્યો છે.

(૧૩) પ્રશ્ન:—શ્વાસ પ્રશ્વાસ એ શું છે, અને તેનો શો ઉપયોગ હશે ?

ઉત્તર:—શ્વાસોચ્છ્વાસ એટલે કે પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) ના પુરતા પ્રમાણવાળા હવાને બરાબર ફેરસાંની અંદર ખેંચવી, અને પછી કાર્બોનિક ઍસીડજેન જેવા ઝેરી વાયુ અને વરાળવાળા હવા ફેરસાંને બરાબર સંકોચીને બહાર કાઢી નાંખવી. આવી ક્રિયા રાત્રિદિવસ ચાલતી રહે છે મોટેજ આપણે જીવી શકીએ છીએ. કારણ કે દુનિયામાં આવતાંની સાથેજ સૌથી પ્રથમ કામ દરેક મનુષ્ય શ્વાસ લેવાનું; અને આ દુનિયાં છોડતી વખતે સાથી છેલ્લું કામ મનુષ્ય શ્વાસ મૂકી દેવાનું કરે છે. આ ઉપરથી શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયાની; અને તે બરાબર રીતે ચાલતી રાખવાની, અગત્ય તમારા સમજવામાં આવશે. શરીરની અંદર બહાર ચાલતી ક્રિયાને લીધે પ્રતિજ્ઞે આપણા શરીરનાં કેટલાંક આણુઓ (અથવા ‘સેલ્સ’ Cells) નાશ પામી રક્ત પ્રવાહમાં “કાર્બન” (Carbon) નામના ઝેરી તત્ત્વનું પ્રમાણ વધારતાંજ હોય છે. આવાં ઝેરી તત્ત્વો કાઢી નાંખી લોહીને શુદ્ધ કરવાનું કામ (decarbonizing and purifying the blood) શ્વાસ પ્રશ્વાસ વડે કરવામાં આવે છે. વળી એમ પણ માનવાને સખળ કારણ છે કે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયાવડે કેટલાક અગત્યના અને ઉપયોગી વિદ્યુત્ત્વ (Electrical and magnetic beneficial changes) ફેરફારો શરીરમાં થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ હાલના પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રને એકસ રીતે નહિ જન્માવતાં એવાં કેટલાંક સૂક્ષ્મ તત્ત્વો પણ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

(૧૪) પ્રશ્ન:—શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાથી બીજો કોઈ હેતુ પણ પાર પડે છે, વાર ?

ઉત્તર:—હા. શ્વાસ પ્રશ્વાસની મદદ વડેજ મનુષ્યથી ગાવા-ગોલવાનું કામ થઈ શકે છે, કારણ કે ફેરસાંમાં હવા બધી સિવાય મનુષ્યથી ગવાય કે બોલાયજ નહિ.

(૧૫) પ્રશ્ન:—શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા બરાબર કરી શકાય તે સંબંધી કોઇ સચનાઓ કરશો ?

ઉત્તર:—હા. પ્રથમ તો “Lung capacity is vital capacity” અર્થાત્ જેનાં ફેરસાં બળવાન હોય તેજ બરો બળવાન, એ સત્ત્વું તમે કદી વિસ્મરણ કરશો નહિ; અને પછી ટાઇટ અને બારે કપડાં પહેરવાં, કેટલાણીને બાંધવી, વળીને ખેસવું કે કામ કરવું,

ઝાડાની કબજીયત કે બંધકાશ થાય તેવાં ખાનપાન રાખવાં, તમાકુનું વ્યસન, ચોકખી હવાની આવજા વગરનાં રથગામાં ખેસવું કે સૂવું, ધુળ-ધુમાડો-રજોટી બરેલી મલિન કે ગંધાતી હવા દમમાં લેવી એ વગેરે કારણો દેહસાંતે રોગી કરી, શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયાને વિકારી બનાવી, આયુષ્યને દુઃખી અને ટુંકું કરે છે. માટે તેવી જૂલો તમારાથી દઢાપિ થાય નહિ તેવી હમેશાં તમે સાવધાનતા સેવજો.

(૧૬) પ્રશ્ન:—પ્રકાશની અગત્ય જરા સમજાવશો ?

ઉત્તર:—હા, સાંભળો. ઇંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે “ Where the sun does not enter, the doctor does ” અર્થાત્ જેમાં-જે ઘરમાં-સૂર્યનો પ્રકાશ દાખલ થઈ શકતો નથી ત્યાં-તે ઘેર-વૈદ્ય ડાક્ટરને દરરોજ જવું પડે છે. ” એટલે કે તેવા ઘરમાં રહેનારાં માણસો હમેશાં માંદાંજ રહ્યા કરે છે. એક લીલા, તદ્દન ખીલી અને ફાલી રહેલા છોડવાને જો તમે માત્ર થોડાજ દિવસ સુધી તદ્દન અંધારી જગ્યામાં રાખી મૂકો તો તમને તે છોડવો તદ્દન ફીકો પડી ગયેલો અને કરમાઇ ગયેલો જણાયો. અને તેને તમે ગમે તેટલું પાણી અને ખાતર આપશો તોપણ પ્રકાશ વગર તે લીલો અને તાજો રહી શકશે નહિ. મનુષ્યની બાળતમાં પણ આ પ્રભાવજ સમજવું,

(૧૭) પ્રશ્ન:—શરીરની “ ટેમ્પરેચર ” (ઉષ્ણતામાન) અથવા ગરમી એટલે શું ?

ઉત્તર:—હનિયાંની ધણી ખરી જડ વસ્તુઓ, અને ધણી જાતનાં પ્રાણીઓનાં શરીરો એવા ગુણવાળાં હોય છે કે, તેમને ગરમ વાતાવરણમાં લેઈ જવામાં આવે તો તેઓની “ ટેમ્પરેચર ” (ઉષ્ણતામાન) તે હવા જેટલીજ થઈ રહે છે. તેજ પ્રભાવે તેમને બહુ ઠંડી જગ્યામાં લેઈ જવામાં આવે તો તેમની “ ટેમ્પરેચર ” (ઉષ્ણતામાન) છેક ઓછી થઇને આસપાસની ચીજો જેટલીજ ઓછી થઈ રહે છે. આ કારણથી આવાં પ્રાણીઓ ટાંદા લોહીવાળાં (Poikilo-thermic or cold blooded) કહેવાય છે. પરંતુ મનુષ્ય (અને ખીજાં કેટલાંક પ્રાણીઓ) નાં શરીર એવી રીતે બનેલાં છે કે તેમને ગમે તેટલા ગરમ અગર ગમે તેટલા ઠંડા વાતાવરણમાં રાખો તો પણ (તંદુરસ્ત હાલતમાં) તેમની ટેમ્પરેચર એક સરખીજ (એટલે કે ૯૮.૬ ડીગ્રી ફેરનહીટ) રહ્યા કરે છે, આ કારણથી મનુષ્ય ગરમ લોહીવાળાં (Homothermic or warm-blooded) કહેવાય છે. (અપૂર્ણ.)

શાનતંતુને લગતી વિકારી સ્થિતિથી ખનતાં ' નર્વસ ' આદમીઓ.

(લખનાર-લો. મે. વા.)

સુધારા-વધારામાં વિજ્ઞાનિક ઝડપથી આગળ વધતા જતા ગણ્યતા, આ વિજ્ઞાનિક જમાનામાં જ્યાં પણ નજર પડે ત્યાં, વિજ્ઞાનિક ઝડપથી મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ વધતી જાય છે. અલખત આપણા દેશમાં પાશ્ચાત્ય પ્રજાના જેટલી તે વધી ગઈ નથી, છતાં તે ધોરણ ઉપર તેમના જેટલી વધારવાની કોશીશ તો ચાલુ છે. એવા વખતમાં હમણાં ' નર્વસનેસ ' ની ફરી-યાદ આપણામાં ચાલુ થવા લાગી છે. ' નર્વસ ' શબ્દ વારંવાર આપણા કાન ઉપર અથડાય

માણુમ પડશે કે, ધણેભાગે દરેક ક્રિયા એક છે પરંતુ તેને લગતા જુદા જુદા માર્ગ અને ચિન્હને અવલંબીને તેનાં અનેક નામ પડ્યાં છે.

‘નર્વસ’ મનુષ્યની ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેની વિધારી ટેવ વા સ્થિતિને લગતાં વર્તનથી, તેની જીવનશક્તિ ઉપર ધણે અસાધારણ ભારે બોલે પડે છે, અને તે ધણી ઝડપથી ખરચાઈ જાય છે, અને જ્ઞાનતંતુને લગતી નમળાઈ અનુભવે છે. કોઈ પણ કામ લાંબા વખત સુધી એકસરખા પ્રમાણમાં શાંત રીતે કરવાને અશક્ત થઈ પડે છે. જેટલા ભારે પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ ખરચાઈ જાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં તે પાંછી ભરપાઈ થતી નથી. જેથી જીવનદોરી યાને આયુષ્યમાં ઘટાડો થાય છે. યોગવિદ્યા સંબંધી જેઓએ વાંચ્યું હશે તેઓ જાણે છે કે, મનુષ્યના આયુષ્યની મુદત, અકાલિક અકસ્માતિક મૃત્યુ નહિ થાય તો, વખતના અંતર ઉપર નહિ ગણતાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ગણતરી ઉપર તે શાસ્ત્ર ગણે છે. જેથી યોગશાસ્ત્રમાં દરમાળ્યા પ્રમાણે યોગી હમેશાં શાંતિમાં રહેવાની તજવીજ રાખે છે, અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શાંતપણે નિયમિત અને હંડી રાખીને જરૂર કરતાં વધુ ઝડપથી નહિ થાય, તેની સંભાળ રાખે છે. એક દેહાણે લખ્યું છે કે, “The yogis move very slowly in order not to breathe too often” ભાવાર્થ—“જેમને તે કરતાં વધુ ઝડપથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નહિ આવે તે માટે યોગીઓ ધણા ધીમા ચાલે છે.”

આપણે કાંઈ યોગશાસ્ત્રના માર્ગ ઉપર પ્રયાણ કરી યોગી બનવા માગતા નથી, અથવા નર્વસ માણસોને યોગીની ગાદક ધીમા હિંડવાનીજ ખાસ ભલામણ કરવાનો હેતુ નથી. પરંતુ ક્રિયા દેશની મહાન પ્રાચીન ઉત્તમ વિદ્યા કે જે હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં મરણ પામેલી મોટે ભાગે ગણાય છે, છતાં હાલમાં યુરોપ અમેરિકાના કેટલાક વિદ્વાનોનું લક્ષ રોડી રહી છે, તેમાંથી એક દાખલા રૂપે ટાંચું છે. હાલના વિજ્ઞાનિક જમાનામાં દરેક મનુષ્યને દરેક કામ વિજ્ઞાનિક ઝડપે અને વેગે કરવાની સ્થિતિમાં મુકાવું પડે છે, તેમાં ધણા લાંબા વખતથી આપણા દેશના મોટા ભાગે માત્રી લીધેલી આજસુપણાની ખૂંડેન નિશ્ચિતિ તે હાલમાં આપણે દૂરજ રાખીશું.

તન અને મનને એક બીજા સાથે એસે આડો સંબંધ છે કે, એકની અમર બીજ ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. જેથી ખાસ કરીને આવા પ્રકારની દર્પાદમાં શરીર અને મન એ બન્ને તરફ લક્ષ આપવાથીજ પરિણામ ફાયદાકાર આવશે. માટે શરીર અને મન એ બન્નેના ઘટતાં પોપણ, ક્રિયા અને કાર્યથી જ્ઞાનતંતુ જાગ ‘Nervous system’ ઉપર મુખ્ય અંસર સારી કે માડી થઈને, સારી કે ખુરી ટેવ વા સ્થિતિ અધારણ પડે છે, જેથી મનજ્ઞાનતંતુને નીશગી અને સ્વાભાવિક મન્યુત સ્થિતિમાં રાખવાને ધણી આગત ઉપર લક્ષ આપવાની જરૂર રહે છે.

દૂધી, માદક, દહક, ગરમ, ઝેરી, ઉત્તેજક વસ્તુઓનો ખોરાક, વ્યસન અથવા દવા તરીકેના ઉપયોગ જ્ઞાનતંતુઓ Nerve Cells ઉપર ધણી વિપરીત અસરકર્તા થઈ પડે છે. એ સંબંધી લખતાં નામકિત ડૉ. જી. એચ. કેલોમ કહે છે કે—

“The evil effects of alcohol, tobacco, and other poisons which paralyze the nerve cells, destroying those cell-groupings which are necessary for the maintenance of health of mind and

અથવા અપમાનની લાગણી પેદા કરનારો હોય છે. આખો વખત એન્જીનના બાઇલરની માફક તનમન ગરમ ઉકળતું હોય છે. તેની આલ હંમેશ કોઇ નીમેલો વખત પકડવાને માટે મોહું થઇ ગયું હોય તે વખતે જેવી રીતે ચાલવાની જરૂર હોય છે, તેવીજ માલુમ પડી આવે છે. પોતાને ભૂતકાળમાં જે દુઃખનો અનુભવ થયેલો હોય છે તે ઉપર ચાલુ મનન રાખી મુઝવણમાં ફરે છે. અને ભવિષ્યકાળમાં પડનાર દુઃખનો વિચાર વર્તમાન કાળમાં પોષીને ઉછેરે છે. એટલે કુદરતના નિયમ પ્રમાણે, જેવા વિચારો દુઃખ અને દુઃખના કરવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે પછી ખરેખર દુઃખ પણ આવે છે. અને નાહક દુઃખી થઇ દુઃખી જીવન ગાળે છે. નર્વસ પુરૂષ અથવા સ્ત્રીને ઘણું કરીને 'દિવસે ઘેન અને રાતે ઉધ' હોતાં નથી.

મનજ્ઞશાય 'Nervous system' ની ચોક્કસ પ્રકારની નબળી અથવા રોગી સ્થિતિને કારણે, જે અસ્વાભાવિક ટેવ અથવા ખાશીયત લાગુ પડે છે; તે લાગુ પડેલી ટેવ વાળાઓને ઉપર જણાવ્યા મુજબ 'નર્વસ' મનુષ્ય તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને એવાં મનુષ્યની ફરીયાદ અથવા દરદ 'નર્વસનેસ' 'Nervousness' ને નામે ઓળખાય છે.

આવા પ્રકારની ફરીયાદ અથવા ટેનવાળાં મનુષ્યોની લાગણી ઘણીવાર તીવ્ર યાને તીક્ષ્ણ હોય છે, અને તે કારણને લીધે તે ઘણી ઝડપથી અને સહેલાઈથી ઉત્કેરાઈ તથા તપી જઈ દુઃખી બને છે; તેમજ સહેલાઈથી ગુસ્સાના આવેશમાં આવી જાય છે. કલ્પના કૃત્રિમપણે તરેહવાર તર્કવિર્તકવાળું તીક્ષ્ણ રૂપ ધારણ કરે છે. ઘણીવાર તેઓ વહેમી બની જઈ સંશય ધર્મ કરે છે અને નજીની બાબતમાં પોતાનું અપમાન થયેલું માની લે છે. તેઓની લાગણી સહેજ વારમાં અને સહેજ બાબતમાં દુઃખાવી શકાય છે. માટે તેવી પ્રકૃતિનાં મનુષ્ય સાથે સંબંધમાં આવતાં બીજાં મનુષ્યોએ તેમની લાગણી નહિ દુઃખાય અને તેઓ તેથી દુઃખી ન થાય તે માટે ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણેની "નર્વસનેસ" ની ફરીયાદવાળા નર્વસ મનુષ્યના ઘણા મોટા ભાગને એવી અસ્વાભાવિક મનજ્ઞશયની સ્થિતિ વારસામાંજ મળેલી હોય છે. તેથી તેઓ બાળપણથીજ નર્વસ હોય છે. જ્યારે મોટા ભાગ એવી અસ્વાભાવિક ટેવ અથવા સ્થિતિ પોતેજ મેળવે છે. જે બાળકો જન્મથીજ નર્વસ હોય છે, તેમના તરફ ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે; અને નિશાળામાં શિક્ષકોએ તેમના મન-દીસ તથા લાગણીને ધક્કો નહિ લાગે તે માટે ખાસ સમજપટ, આયદ, માયા અને યુક્તિથી કામ લેવાની જરૂર છે. કારણ તેમનું મન સહેલાઈથી દુઃખી બનીને નિસ્તાલી બની જાય છે.

મનજ્ઞશાય યાને જાનતંત્ર જળને લગતી આવા પ્રકારની અસ્વાભાવિક, નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય વિકારી ટેવ પડવાનાં ઘણાં કારણો છે; જે બધાં કારણો સવિસ્તર રીતે તપાસતાં જગ્યા વિશેષ રોકાય જેથી તે ફક્ત હુંકમાં તપાસી તેની સાથે કેટલાક ઉપાય સંબંધી લખીશું. આ કેમણે જણવું ઘટતું થઇ પડશે કે, અત્રે જે મનજ્ઞશયને લગતી વિકારી ટેવ અથવા વિકારી ફરીયાદનાં કેટલાંક કારણો તથા તેના ઉપાયો દર્શાવવાની કાંઈક પ્રમાણમાં તજનીજ કરી છે, તે કારણો તથા ઉપાયો દાલના વખતમાં હદ બહાર પ્રમાણમાં વધતાં જતાં મનજ્ઞતંત્રને લગતાં તરેહવાર પ્રકારનાં જીદાં જીદાં દુઃખ દર્શો અને તેને લગતી ફરીયાદો અને નબળાઈને પણ ઘણેભાગે લાગુ પડશે. કારણ ખરી રીતે બારીકીથી તપાસતાં

માલુમ પડશે કે, ઘણેભાગે દરદરેક એક છે પરંતુ તેને લગતા બુદ્ધ બુદ્ધ માર્ગ અને ચિન્હને અવલંબીને તેનાં અનેક નામ પડ્યાં છે.

‘નર્વસ’ મનુષ્યની ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેની વિકારી ટેવ વા સ્થિતિને લગતાં વર્તનથી, તેની જીવનશક્તિ ઉપર ઘણો અસાધારણ ભારે બોલે પડે છે, અને તે ઘણી ઝડપથી ખરચાઈ જાય છે, અને જ્ઞાનતંતુને લગતી નબળાઈ અનુભવે છે. કોઈ પણ કામ લાંબા વખત સુધી એકસરખા પ્રમાણમાં શાંત રીતે કરવાને અશક્ત થઈ પડે છે. જેટલા ભારે પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ ખરચાઈ જાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં તે પાછી ભરપાઈ થતી નથી. જેથી જીવનતેરી યાને આયુષ્યમાં ઘટાડો થાય છે. યોગવિદ્યા સંબંધી જેઓએ વાંચ્યું હશે તેઓ જાણે છે કે, મનુષ્યના આયુષ્યની મુદત, અકાલિક અકસ્માતિક મૃત્યુ નહિ થાય તો, વખતના અંતર ઉપર નહિ ગણતાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ગણતરી ઉપર તે શાસ્ત્ર ગણે છે. જેથી યોગ-શાસ્ત્રમાં દરમાવ્યા પ્રમાણે યોગી હંમેશાં શાંતિમાં રહેવાની તત્ત્વનીજ રાખે છે, અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શાંતપણે નિયમિત અને હડી રાખીને જરૂર કરતાં વધુ ઝડપથી નહિ થાય, તેની સંભાળ રાખે છે. એક ટેકાણે લખ્યું છે કે, “The yogis move very slowly in order not to breathe too often” ભાવાર્થ—“જેમણે તે કરતાં વધુ ઝડપથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નહિ ચાલે તે માટે યોગીઓ ઘણા ધીમા ચાલે છે.”

આપણે કાંઈ યોગશાસ્ત્રના માર્ગ ઉપર પ્રયાણ કરી યોગી બનવા માગતા નથી, અથવા નર્વસ માણસોને યોગીની માફક ધીમા હિંડવાનીજ ખાસ ભલામણ કરવાનો હેતુ નથી. પરંતુ ફક્ત દેશની મહાન પ્રાચીન ઉત્તમ વિદ્યા કે જે હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં મરણ પામેલી મોટે ભાગે ગણાય છે, છતાં હાલમાં યુરોપ અમેરિકાના કેટલાક વિદ્વાનોનું લક્ષ રોકી રહી બળાપો, ઈંધે એક દાખલા રૂપે ટાંક્યું છે. હાલના વિજ્ઞાનિક જમાનામાં દરેક મનુષ્યને દરેક વ્યક્તિ અને વ્યાકુળરૂપે અને વેગે કરવાની સ્થિતિમાં મુકાયું પડે છે, તેમાં ઘણા લાંબા વખત જીવનબળ અથવા જીવનમોટા ભાગે માત્રી લીધેલી આળસુપણાની ખૂદેન નિવૃત્તિને તો હાલમાં

આવા પ્રકારનાં ‘નર્વસ’ મનુષ્યો;

ચોક્કસ પ્રકારની વિક્રિયા હોવાને લીધે વિકૃત્તિઓ ગાંઠો સંબંધ છે કે, એકની અસર બીજા અસર હોય છે, અને એમના હેતુ અર્થમાં આપણી આવા પ્રકારની ક્યારેકમાં શરીર અને મન ડાલવાનો, અથવા બીજાનાં દીલ દુઃખવવાનો હોતો હોય છે. માટે શરીર અને મન એ સ્થિતિથી, તેઓ તેમની સાથે સંબંધમાં આવતાં બધાં ‘Nervous system’ ઉપર નર્વસ બનાવી દેવાનું કામ કરે છે, જેની તેમને કે ટેવ વા સ્થિતિ બંધારણ પડે છે, જેથી બની રહેલાંઓ બે પોતે-પોતાને સુધારવાનો, સ્થિતિમાં રાખવાને ઘણી બાબત ઉપર લક્ષ બદાંર પ્રમાણમાં ઉચ્કેરાઈ જવાની ખાશીયત બંધ કરે.

કોશીશ કરે તો તેઓ પોતાની નર્વસ પ્રકૃતિ ઘણી સારીમોનો ખોરાક, વ્યસન અથવા દવા

‘‘નર્વસ મનુષ્યની સ્થિતિ ખરેખર દયા લેખનને ઘણી વિપરીત અસરકર્તા થઈ પડે છે.

body. Mustard, pepper, pepper-sauce and other irritants also act in a destructive way upon nerve cells, as well as upon other parts of the living organism.” આવી વસ્તુઓમાં ‘એલ્કાહોલ’ વધતા ઝોઝા પ્રમાણમાં ધરાવનારા-દારૂ, ખીર, પોર્ટવાઇન, વ્હીસ્કી, બ્રેન્ડી, રમ વગેરે કેશી પીણાં; બાંગ, ગાંજો, અશીણુ, તંબાકુ, વગેરે માદક પદાર્થો; ચાહ, કોશી વગેરે ખીન જરૂરી ઉત્તેજક પીણાં; ખોરાક હજમ યાને પાચન મોટા જરૂરિયાતોમાં ખાધને કરી શકાય, તથા તે વધુ પ્રમાણમાં ખાધેલો ખોરાક વાયુ કરનાર અથવા કોષ ખીજી રીતે નુકસાનકારક નહિ થઇ પડે, અને સ્વાદિત મસાલેદાર ખાણું, જીભ અને મસ્તકમાં તથા હોઝરીમાં અગત ઉકાડે એવું બનાવવાને, ખોરાકની વસ્તુઓ સાથે ઘણે ભાગે ખીનજરૂરી તીખા, તખતમતા દાહક મસાલાઓ વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે, એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ જ્ઞાનતંત્રને ખોટી રીતે ઉદ્દેશી રોગી બનાવે છે.

ઘણીખરી શક્તિ લાવનાર કહેવાતી ટોનિક દવાઓમાં પણ મોટે ભાગે ઝેરી, અને કેશી વસાણાનો સમાવેશ ઝોઝા વધતા પ્રમાણમાં હોય છે. જેથી એવી ઘણી પેટેન્ટ અને ખીજી શક્તિ આપનાર દવાઓનો ઉપયોગ મજબૂતતંત્રને ચાલુક મારી ઉત્તેજિત કરી પરિણામે નમળાં પાડનારો થઇ પડે છે; અને જેઓ પોતાની નર્વસ સીસ્ટમને એવી વસ્તુઓથી મજબૂત બનાવવા ઇચ્છતા હશે તેઓ ખરેખર તેમ નહિ કરી શક્તાં પોતાની નર્વસનેસને લગતી ફરીયાદ નિર્મૂળ કરી શકશે નહિ. બચકે ઘણું કરીને એવી શક્તિની દવાઓનો હાલમાં વધતો જતો ઉપયોગ, મજબૂતતંત્રને લગતી વિકારી સ્થિતિ વા ટેવ ઉત્પન્ન કરવામાં કારણરૂપ બને છે. માટે ઉપર જણાવેલી વસ્તુઓનો ઉપયોગ બંધ કરવાની જરૂર છે. અને તેને બદલે આરોગ્યસંરક્ષણ માટેના શરીર અને મનને લગતા નિયમોને અનુસરતું વર્તન રાખવાથી જ્ઞાનતંત્ર નીરોગી રહેશે અને કદાચને રોગી હાલત થઇ હશે તો પણ તે નિયમના પાલનથી તેમાં મુધારો થશે.

આરોગ્યના સંરક્ષણને લગતી બાબતો જેવી કે ખાનપાન, શારીરિક તથા માનસિક નીતિ, વર્તન, રહેણી-કરણી વગેરે વિષે જે ઉત્તમ લખાણો “ધન્વતરિ” તથા ખીન પંચો મારફતે બહાર પડ્યાં છે, તેમાંથી જે ઉત્તમ હોય તે ગ્રહણ કરીને, તેને અનુસરતું જીવન ગુજરવાની સંભાળ લીધાથી, ‘નર્વસ’ બની રહેવાનો ભય રહેશે નહિ. અને નર્વસસીસ્ટમને લગતી તરેહવાર પ્રકારની દુઃખદાયક ફરિયાદો અંત આવશે. માટે તે નિયમો અને આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતું જ્ઞાન વારંવાર સંભારી લક્ષમાં રાખી રહેવું જોઇએ. ‘નર્વસ’ મનુષ્ય જે નીચલી બાબતો, ઉપર લક્ષ આપવાની સંભાળ લેશે તો પોતાની એ વિકારી ટેવ અથવા સ્થિતિ ઉપર જાય મેળવશે.

માંસનો ખોરાક તજ્જો, કુદરતી સાત્વિક અથવા સાદો ખોરાક, ફળ-ફળાદિ, મેવો, અનાજ વગેરેને બનતાં સુધી તેની કુદરતી સ્થિતિમાં લેવાં, અને દાહક, ઉત્તેજક ગરમ મસાલા અને એવી ખીજી વસ્તુઓનો ભેગ તેની સાથે કરવો નહિ. જે કે લાંબા વખતથી જેઓને ખોરાકની ઝીંજો સાથે તરેહવાર પ્રકારની નુકસાનકારક અથવા ખીનજરૂરી ઝીંજો મેળવીને ખાવાની ટેવ પડી હશે, તેઓને ચર્યાતમાં સાદા અને સાત્વિક ખોરાક ઉપર રૂચિ થશે નહિ, પરંતુ આગ્રહપૂર્વક મંડ્યા રહેવાથી અને યોગ્ય પ્રમાણમાં મનોનિઘ્ર ખીજવવાથી, એવા ઉત્તમ અને કુદરતી રૂપમાં જોઇએ તે કરતાં વધુ ફેરફાર નહિ થવા પામેલા ખોરાક તરફ ભાવ થશે. કોઇ પણ પ્રકારની કેશી, માદક, ઝેરી, દાહક વસ્તુઓનો કોઇ પણ

રૂપમાં થતો ઉપયોગ બંધ કરવો. એવી વસ્તુઓ વાપરવાની જેમને ટેવ પડી હોય તેઓના શરીરનું લોહી અને બંધારણ દોષિત અથવા વિકારી થઇ ગયું હોય છે; તેમને એવી તુક-સાનકારક વસ્તુઓ છોડતાં ઘણું ભારે લાગે છે; અને ઘણેભાગે અશક્ત જણાય છે. પરંતુ ક્રમે ક્રમે પ્રયત્ન ચાલુ રાખવાથી એવી વિનાશકારક ટેવ ઉપર જ્ય મેળવી શકાય છે. પીવામાં દ્રક્તા સ્વચ્છ પાણી અને કેટલાક રસવાળાં ફળોમાંથી મળતું પાણી વાપરવું. સ્વચ્છ ખુદી તાજ હવાનો લાભ નિરંતર લેવાની સંભાળ રાખવી. સૂઈને પ્રકાશ તથા ખુદી હવા રહેવાની જગ્યામાં હમેશ પ્રવેશે એવી ગોઠવણ રાખવી. પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં શરીર તથા મનને યોગ્ય કસરત આપવી. દરરોજ ગામ કે શહેરની બહાર ખુદી હવામાં ફરવા જવાનો મહાવરો રાખવો. એવી રીતની સંભાળ રાખવાથી શરીરનો સાંચો અથવા તનુમંદિર સ્વચ્છ બનશે. લોહી નીરાગી, સ્વચ્છ અને શરીરનું ઉત્તમ પ્રકારે પોષણ અને રક્ષણ કરનારાં નીરાગી રજકણો પુરતા પ્રમાણમાં ધરાવનારૂં થશે, અને માત્ર મજબૂતતંતુને જ લગતા વિકારો નહિ પરંતુ આખા શરીરમાંના તમામ વિકારો મટી જશે. શરીરમાં નવું જીવન અને બળ ઉમેરાશે. શરીરના ખૂણા ખાંચામાંથી નિકાલ થયા વિનાનો જામી રહેલો કચરો અથવા ઝેરને બહાર કુદરતી રીતે નિકાલ થવામાં સહેલાઈ થશે. જેથી ચામડીને લગતા, મૂત્રાશય તથા શરદાને લગતા, આંતરડાં અને મજાત્સર્ગને લગતા, કઠો કે, શરીરની તમામ જુદી જુદી સીસ્ટમને લગતા વિકારો નાબુદ કરવામાં કુદરતને લટતી રીતે મોટી સહાય કરનારૂં થઇ પડશે. સેંકડો અને હજારો રૂપિયા, દવા અને દાકતરો પાછળ ગુમાવ્યા છતાં, આહાર યાને ખાનપાન તથા વિહાર અથવા શારીરિક અને માનસિક વર્તન, કુદરતના સરળ અને સાચા નિયમાનુસાર રાખવાની સંભાળ નહિ રાખવાથી કાંઇ પણ ફાયદો થતો નથી.

ઉપર લખેલી બાબત ઉપર યોગ્ય ધ્યાન આપ્યાથી, શરીરમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય અથવા ખીનજરૂરી તુકસાનકારક ઝેરોનો સંચય થઇ રહીને, જ્ઞાનતંતુની સ્થિતિ વિકારી બનશે નહિ. કારણ એવી ઝેરોનો શરીરમાં હદ ઉપરાંત સંગ્રહ થવામાં કારણ રૂપ થઇ પડે, એવા પ્રકારનાં ખાનપાન વગેરે બાબતમાં બેદરકારી રાખવાથી તે વધી જાય છે. તે હદ બહાર ચાલુ વેધતાં જતાં ઝેરો નિકાલ કરનારા અવયવો સમ્પત કામ કરવાથી છેવટ અશક્ત બની જતાંથી વિજ્ઞાતીય પદાર્થ એટલો થવાથી તે લોહીમાં બળીને લોહી બગાડે છે. તે બગડેલાં લોહીને સાફ કરવામાં ‘હાર્ટ’ યાને હૃદયને હદ ઉપરાંત કામ બજાવવું પડે છે જેથી પરિણામે તેની કામ કરવાની ગતિ નબળી પડતી જાય છે, અને શરીરની એવી સ્થિતિ હોવાને લીધે જ્ઞાન-તંતુઓ (Nerve cells and fibres) વારંવાર વિકારી રીતે ઉત્તેજિત Irritate થાય છે. જે આખી ‘નર્વસ સીસ્ટમ’ યાને મજબૂતથને વિકારી રીતે ઉત્કેરી મુકીને મનુષ્યને નહિ ધન્યવા યોગ્ય હાલત વાં ટેવની અસરતજે લાવી મુકે છે. જેને આપણે નર્વસ મનુષ્ય તરીકે પીછાનીએ છીએ.

માનસિક અથવા મનની સ્થિતિ વા વચ્ચે ઉપર નર્વસ સ્ત્રી પુરુષે ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. એ સ્થિતિ ઉપર તંદુરસ્તીના મોટા આધાર રહે છે. એ સંબંધી એક ડૉક્ટર કહે છે કે—
“The first consideration in health-study is the mental attitude. The first problem in any subject is the mind's attitude toward that subject. Now health is nothing more nor less than harmony of the mental, environmental and mechanical phases of

our existence. So in seeking health we must have sufficient knowledge of each phase to be able to harmonize them. The mental attitude is important, first, because the mind is the source and origin of all the life we have".

સાવાધાન:—તંદુરસ્તી જાળવવા તથા મેળવવાને લગતી બાબતના અભ્યાસમાં, મુખ્ય બાબત જે ધ્યાનમાં લેવાની છે, તે માનસિક સ્થિતિ અથવા વૃત્તિ છે. કોઈ પણ વિષયને લગતી બાબત અથવા સવાલનું નિરાકરણ થતાં પહેલાં તે વિષય તરફની મનની વલણ અથવા સ્થિતિને પ્રથમ સ્થાન મળે છે. હવે તંદુરસ્તી અથવા તન-મનની સ્વાભાવિક કુદરતી સ્થિતિ એ ખીલું કાંઈ નહિ પણ ઐક્ય અથવા સમતોલ સ્થિતિ છે. અને તે ઐક્યવાળી સ્થિતિ શરીર, મન, નીતિ વ્યવહાર વગેરે આપણી જીંદગીને લગતા સ્વાભાવિક ધર્મો કાર્યો અને વર્તનો ઉપર અવલંબીને રહે છે. જ્યાં આરોગ્ય અથવા તન-મનની સ્વાભાવિક, નીરોગી સ્થિતિ મેળવવાને અથવા હોય તો તે ચાલુ રાખવાને, તે દરેકને કુદરતી સ્વાભાવિક ઐક્યતાવાળા રાખવાને સક્તિમાન થવા, તે સધળી બાબતો સંબંધી પુરતું જ્ઞાન આપણને હોવું જોઈએ. માનસિક સ્થિતિ અથવા વલણ એ ઉપયોગી બાબત છે; કારણ કે આપણે જે જીવન, ઉત્સાહ અને ગતિ ધરાવીએ છીએ તેનું મન એ ઉત્પત્તિ રૂપે પ્રવાહ વહેવડાવનાર સ્થાન છે.

અહીં જોતાં આપણે આપણી મનોરથ દુનિયામાં જીવન ગુજારીએ છીએ. બહારની અસરો મન ઉપર લાગુ પડે છે તેને મનની બે પ્રકારની સ્થિતિ અથવા બે વિભાગ ગણ્યા છે. આપણા ચેતન મન (જે પોતાની ઇચ્છાનુસાર કાર્ય કરે છે તે) ની અસરો આપણા મનના એક બીજા વિભાગ (જે સ્વેચ્છાપૂર્વક કામ નહિ કરતાં ચેતન મન મારફતે મળતા હુકમો અને થતાં કાર્યની અસર ગ્રહણ કરે છે તે) ઉપર હમેશા ચાલુ અને ચાલુ સારી કે ખુરી છાપ પાડ્યા કરે છે. અને પોતાની ગ્રાહક ખોટીચત અથવા સ્થિતિ હોવાથી તે છાપ અથવા અસર સારી કે ખુરી ટેવ પકડે છે, અને તે પોતાની મેળે વગર પ્રયત્ને પ્રકટ થયા કરે છે.

આથીજ માનસિક સ્થિતિનું સમતોલપણ અથવા સ્વાભાવિક સ્થિતિ વારંવાર ઉલટાવ્યા કરવાથી, પ્રત્યાપાત રૂપે તેની અસરો ઉપજીને તે સ્થાયી થઈ કરે છે; અને જુદા જુદા રૂપે પ્રકટ છે. તેમાંનું એક રૂપ 'નર્વસ' વારંવાર બની જવાની વિકારી ટેવ છે. જે ટેવ ઉંડાણમાં ગ્રામ વામ કરી રહીને બહાર દેખાવ આપ્યા કરે છે. એ કારણથી આપણા વિચારો અને માનસિક કાર્યો ઉપર પુરતું લક્ષ રાખીને તે અસ્વાભાવિક સ્થિતિ અથવા વલણ લે નહિ તે માટે કેટલી બધી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

મનની સ્થિતિ કેવા પ્રકારની રાખવાની નર્વસ મનુષ્યે સંભાળ રાખવી જોઈએ? પહેલું તો એ છે કે એવી ટેવવાળાં સ્ત્રી યાતો પુરુષો વ્યવસ્થા અથવા ઓર્ડરનો નિયમ પુરતી રીતે જાળવવો જોઈએ. કહ્યું છે કે:—“ Order is Heaven's first law ” યાને “વ્યવસ્થા એ કુદરતનો પહેલો કાયદો છે.” અને એજ કુદરતના નિયમનું અનુકરણ કરતા નર્વસ મનુષ્યોએજ નહિ પરંતુ દરેક જાતે કરવાની અભ્યસ છે. પોતાનાં દરેક કાર્ય જેવાં કે ધર્મ, રોજગારને લગતાં, સંસારિક, વ્યવહારિક વગેરે કામકામ અથવા રસની ગોઠવણ પદ્ધતિસર

નિયમમાં રાખવાથી, મહેનત અને વખતનો ખચાવ થાય છે અને તે કામ નીમેલા વખતમાં સારી રીતે થવાથી મન પ્રદુષ્કિત રહે છે.

નકામી શીકર-ચિંતા અને ધારતી કાઠી નાખવી અને તેને બદલે આનંદ, હિંમત, સારી આશા-ઉમંગ અને ઉત્સાહને જગા આપવી. કહ્યું છે કે—“ચિંતાથી ચતુરાઈ ધટે, ધટે રૂપ ગુણ ગાન; આવરણ આવી રહે, ચિંતા ચિતા સમાન.” મોટે ભાગે નર્વસનેસને લગતી ફરીયાદ ચાલુ ચિંતા અને કંટાળો રાખવાની હાનિકારક બીનજરૂરી ટેવને આભારી હોય છે. અને એવી ટેવને ચાલુ આધીન રહેવાથી ધણું મનુષ્યની તબીબત કોમ્પલેક્સ ધવા-જથી નહિ સુધરતાં હમેશાં આજરૂરી રહે છે. ફિકર-ચિંતા-કંટાળો ભરેલા વિચાર (Fear-worry-thought habit) રાખવાથી કાંઈ પણ ક્ષયદો મળતો નથી; પરંતુ દરેક પ્રકારે હાનિકારક થઈ પડે છે. અને એવી રીતે શીકર-ચિંતા કરવાથી જોડણી જીવનશક્તિ અને બળ ખરચાઈ જાય છે તે, જ્યારે ખરી મુશ્કેલી આવી પડે ત્યારે તેનું નિવારણ કરવાને જે જે શક્તિ ખરચવી-વાપરવી પડે, તેના કરતાં ઘણી વધુ હોય છે. એક જૂદા આદમીએ મોતને બીજાનેથી પોતાના પુત્રને સલાહ આપતાં કહ્યું છે કે—“John, I have lived eighty years and have had many troubles, the majority of which never occurred”. ભાવાર્થ:—“જૉન, મારી એંસી વર્ષની ઉંમર થઈ અને તે અરસામાં ઘણીક વિપત્તિઓ મારા પર આવેલી માનીને હું નકામો દુઃખી અને ચિંતાતુર થયો હતો, પરંતુ તેવી કદખી કીધેલી વિપત્તિઓમાંની ઘણી ખરી તો પાછળથી કદી બનવાજ પામી નહિ.”

ધણું સ્ત્રી-પુરૂષ જીવનનાં ધણું જરૂરી અને મહત્વનાં કામો તથા ચીજોને મુકાબલે, ધણું બિનઅવગત્યનાં કામો પાછળ હદ બહાર ધ્યાન આપીને તેને ધણું મોટું રૂપ આપે છે. તેવી બાબતો પાછળ વખતનો મોટો ભાગ રોકીને, તે ઉપર ચાલુ ચિંતા, શીકર, કાળજી અને દોડ-ધામ કરે છે. આવા પ્રકારે નકામી ક્ષણિક બાબતો ઉપર, મહત્વનાં કામો અને પૈસાનો ભોગ આપીને હમેશાં ચિંતાતુર રહેવાથી જોઈએ તેવો લાભ નહિ મળવાથી તેઓની તન-મનની શક્તિઓનો સદુપયોગ થતો નથી; અને નકામી ખર્ચાઈ જાય છે. માનસિક સ્થિતિ આકળ-વિકળ અને વ્યગ્ર હોય છે; અને અકળામણ તથા ગમરાટમાં તમામ વંખત પસાર કરે છે. જેથી એવી બીનજરૂરી બાબતો ઉપર ચાલુ શીકર ચિંતા રાખવાની ટેવ બંધ કરીને, આશા, ઉમંગ, વિશ્વાસ અને હિંમત ભરેલા થઈ રહેવાની કોશિષ ચાલુ રાખવી, જેથી નર્વસ બનવાની વિકારી ટેવનું બળ ઓછું થઈ જશે.

નર્વસ આદમીઓએ સાંતવણે આરામ લેવાનું શીખવું જોઈએ. આરામ લેતી વખતે મનમાંથી તમામ પ્રકારના વિચારો અને ચિંતાને દૂર કરવી જોઈએ. રાત્રે ઓછામાં ઓછી આઠ કલાક સુધી સાંત ઉંઘ ખુદી હવા આંધ-ગાંધ થતી હોય એવે સ્થળે લેવાની બનતી સંભાળ રાખવી. રાત્રે મોટું સુધી ઉઝાડો કરવો નહિ, રાત્રે વહેલું, જમણું અને ભૂખ ઉપ-સાંત વધુ ખાવું નહિ. તેમજ જમતી વેળા દેરી ચીજોનો ઉપયોગ કરવો નહિ, જેથી સારી રીતે ઉંઘ આવીને વિશ્રાંતિ મળવાથી શરીરમાં તાજગી આવીને જીવનબળ ભરાશે.

મનુષ્યની શારીરિક તથા માનસિક કુદરતી પ્રકૃતિ, અથવા શરીર અને મનના બંધારણ ઉપર પણ નર્વસ બનવાની ટેવ પડવાનો કેટલોક આધાર રહેલો છે. દંડા મીઠાજના આદમી

હરેક કામ એવી ઠંડી રીતે કરે છે કે, ઘણેભાગે તેમના મનઃક્રાંતિ ઉપર જોધએ તે કરતાં વધુ દબાણ એકદમ પડતું નથી. જેથી મોટેભાગે એવા સ્વભાવના આદમીને નર્વસ બનવાનો ધણો સંભવ રહેતો નથી. જ્યારે ગરમ સ્વભાવના આદમીઓનું હરેક કામ ઝડપથી થતું હોવાથી લોહી તુરત તપી જાય છે અને તેની અમર જ્ઞાનતત્ત્વગળા ઉપર થઇને તેનું પરિણામ તરેહવાર રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. જેથી ગરમ અને આકળા સ્વભાવના મનુષ્યે વધુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

શરીરસંરક્ષણને માટે કુદરત તરફથી નિર્માણ થયેલા નિયમો, કે જે નિયમો શરીર અને મનના યોગ્ય યોગ્ય અને ખીલવણી, અને તેને લગતા ધર્મ-દરજા અથવા કર્મ તેના ઘટતા યોગ્ય રૂપમાં થવા પામે તે અર્થે આપણે જાણવા જોઈએ, અને બની શકતા હરેક યોગ્ય પ્રયાસથી તેને અનુસરતું જીવન ગુજારવાની સંભાળ રાખવી જોઈએ. તે નહિ રાખવાથી શરીર અને મનની કુદરતી સ્વાભાવિક આરોગ્યમય સ્થિતિમાં નહિ ઇચ્છિત યોગ્ય તુકસાનકારક ફેરફાર અથવા વિક્રિયા થઇ તે વિકૃત થઇ જાય છે.

અકુદરતી ખોરાક અથવા અયોગ્ય પ્રકારના ખાનપાન, અયોગ્ય રૂપાંતર કરીને ઉપયોગમાં લેવાથી, શરીરમાં મળ, કચરો, ઝેર હદ ઉપરાંત એકઠાં થઇને શરીરની આખી સીસ્ટમ બગાડે છે. તેજ પ્રમાણે અયોગ્ય પ્રકારનાં માનસિક કાર્ય અને વર્તન જેવાં કે ક્રોધ, ગુસ્સો, ખિન્નવાટ, ચિંતા, કાળજી, સંતાપ, ફિકર, ઈર્ષ્યા, અદેખાઇ, અભિમાન, ખોડ-ખોંપણ, શોષ્યા કરવાની માનસિક વૃત્તિ, લોભ-લાયચ વગેરે વગેરેના ચાલુ સેવનથી શરીરમાં એક પ્રકારનું ઝેર ઉત્પન્ન થવા પામે છે. જે શરીરની તમામ જીવી જીવી સીસ્ટમને બગાડે છે, તેમાં નર્વસ સીસ્ટમનો પણ સમાવેશ હોય છે.

પ્રતિકૂળ નહિ ઇચ્છિત યોગ્ય સંજોગ અને હાલતની અસર થવાથી, સંતાપ, ચિંતા, ધાસ્તી, ફિકર રહે છે, અને તેથી તેની હાલત (Circumstances) ઉપર આપણો કાલુ નહિ હોવાથી ફિકર-ચિંતાનું દુઃખ નિવારણ થઇ શકે એમ નથી એવું ઘણાઓનું માનવું છે. પરંતુ મોટેભાગે ખરી રીતે તપાસતાં જણાઇ આવશે કે, મનુષ્યની જીવનગતિ લગતાં હરેક કામો અને ફરજો પરિપૂર્ણ યોગ્ય રીતે જાળવવાને, જે પ્રકારની તૈયારી અને વ્યવસ્થા રાખવી જોઈએ તેમાં જાણુ અજાણુપણે રહેતી ખાતરી કે જીલનુજ તે પરિણામ હોય છે. માટે હરેક કાર્યને લગતી યોજના અને વ્યવસ્થા પહેલાંથીજ ચોક્કસ કરવા પાછળ યોડો ધણો વખત રોક્યા બાદ, હરેક કાર્ય શરૂ કરવાથી ફિકર ચિંતા અને તેથી ઉપજતો કંઠાજો અને નાસી-પાસી ઝાઝી થઇ જીવનશક્તિનો હદ ઉપરાંત નષ્ટમો થતો ઉપયોગ વા નાશ અટકાવે, અને જીલકાળનાં દુઃખો અને જીલ પાછળ ચાલુ સંતાપ રહેતો અટકશે.

બનાવટી (ફુઝિમ) હાજરો અને ઉપાધિઓનું પ્રમાણ હદ બહાર વધતું જાય છે; અને આપણી ફરજો અદા કરવાનું પ્રમાણ અને કાર્યનું ક્ષેત્ર વિશાળ હોવાથી પ્રવૃત્તિને છેડો નથી. એવા પ્રવૃત્તિના જમાનામાં ટોચી, મહનશીલ, શરીર અને મને મજબૂત, સંતોષી, આનંદી, અને અંચળ બની ખુદ મીઠાઈમાં રહેવાની આવશ્યકતા છે.

યોગી-ભોગી-રોગી-નીરોગી-સંયોગી અને વિયોગીઓને અનહદ આનંદ અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાનો અકસીર ઇલાજ.

(લેખક:-માધવલાલ કિશોરદાસ.)

આ જગતની અંદર અઘૌઘિક આલ્હાદક રૂપ બે વસ્તુઓ વિશેષપણે ભાગ ભજવ-
નારી છે. એટલે કે:-

સંગીતમપિ સાહિત્યં સરસ્વત્યાઃ સ્તનદ્વયમ્ ।

एकमापातमधुरमन्यदालोचनामृतम् ॥

સંગીત અને સાહિત્ય એ સરસ્વતીનાં બે પયોધર છે. તેમાં પહેલું સંગીતરૂપી પયો-
ધર તેના સેવવા વખતે તત્કાળજ મધુર લાગે છે, અને બીજું જે સાહિત્યરૂપ પયોધર તે
વિવેચન કરવાથી અમૃત સરખું લાગે છે. અને એજ માટે આ મનુષ્ય જીવનમાં વ્યાવહારિક
દામોના કંટાળાને લીધે વખતો વખત દિલને વિષે ચિંતાની ગાંઠો બંધાઈ જાય છે ને તેને
વેરી નાખવા ધ્વજતાં જ્યારે કોઈ પણ ઉપાય જોઈએ તેની અસર કરી શકતો નથી ત્યારે
વીજળીની શક્તિની પેઠે અસર કરનાર રામબાણ ઉપાય કયો છે ?

સંગીત !

સંગીત !!

સંગીત !!!

અહા ! સંગીતાનંદનું અવલોકન કરતાં છત્રપતિથી રંક પર્વત સર્વના મનમાં એક
સરખી રીતે અદ્ભુત અસર કરી કેવા ફાયદા બહે છે તે, અને સંગીતનું જ્ઞાન કેવા પ્રકારે
મેળવવું પડે છે તે સર્વના ખ્યાલનું કિંચિત્ સ્થળ થતાં વાંચનાર સાહેબોને પછી
બીનતકરારે કબૂલ કરવુંજ પડશે કે, સંગીત એ કિરેતારની કરામત છે ! અને
તેના શીખવા સોલજવાથી ધણા ફાયદા છે. હુકામાં એટલુંજ કહેવું બસ છે કે:-
ઉન્દાળાના આકરા તાપથી દિવસે કરમાઈ ગયેલાં કુમળાં અથવા વગડાકિ ઝાડો સાંઝે ઈંડા
અને મધુરા પવનથી ફરી ટટાર થઈ જાય છે. તેજ પ્રમાણે મનુષ્યના મનરૂપી કુમળાં ઝાડો
કે જે આધિ વ્યાધિ ઉપાધિરૂપી આકરા સંતાપથી કંટાળી કરમાઈ સાયંકાળે નિસ્તેજ બની
ગયાં હોય તેઓને સંગીતરૂપી શીતળ મંદ સુગંધી પવન એ ફરી અસહ સ્થિતિમાં લાવવાનો
સચ્ચોટ ઉપાય છે. અમૃતનું સેવન કરવાથી પ્રાણીમાત્ર દુઃખરહિત થાય છે, તેવીજ રીતે
સંગીતથી પણ દુઃખરહિત બને છે.

જો કે સંગીત સમસ્ત જનોના આનંદનો અધિષ્ઠાતા છે; તો પણ વિશેષે કરીને શ્રીમંતો,
ન્યાયાધીશો, કાર્યભારીઓ, હમેશાં અદ્ભુત કટખા કરનારાઓ, નવીન કામના શોધકો અને
કવીશ્વરો એઓને પોતાના અમૂલ્ય વિચારોમાંથી વિચીંતિ લેવા સંગીત સિવાય બીજું એક
ઉત્તમ સાધન નથી એમ કહીશું તો તે ખોટું ગણાશે નહિ. જેથી એઓ મહેરબાનોએ
અવશ્ય રાત્રિના વખતે સંગીત સેવન કરવું એવો વેદશાસ્ત્રનો પણ મત છે. તેમજ કેટ-
લાક મંથકારોએ પણ એ વાતને સ્વીકારી છે. અને વળી સંગીતને સ્ત્રીઓનો સર્વોપરી

શંગાર માનેશો છે. કારણ જે વખતે તમામ અલંકારો પતિના ઉકળતા લોહીને શાંત કરવા કે આનંદ આપવા સક્રિયમાન થતા નથી, તે વખતે મધુર સ્વરથી સંગીતનો આલાપ કરવામાં આવતાં પતિના સંતપ્ત થયેલા મનને આનંદના મહાસાગરમાં નિમગ્ન કરી શકે છે. મતલબ કે, સંગીતજ્ઞાન, પાપી આત્માને પાવન કરનાર અને પરબ્રહ્મનું ઝોળખાણ કરાવનાર દૈવી બક્ષીસરૂપ છે. એ તો નિર્વિવાદની વાત છે !

• સંગીત રોગી મનુષ્યના પ્રાણુતત્ત્વ ઉપર જબરદસ્ત અસર કરે છે. કફ, વાત, પિત્ત વગેરેના (મનમાં અને તનમાં ઉત્પન્ન થનારા ઘણાક) રોગોને દૂર કરે છે. ઘાબલા તરીકે અમુક રાગ અમુક મનુષ્ય ગાતો હોય પણ એકને પસંદ પડે અને એકને ન પસંદ પડે. તેનું કારણ એજ કે મનુષ્યોની વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણથી પ્રકૃતિ બંધાયેલી છે, જેથી જે પ્રકૃતિનું મનુષ્ય હોય તેને તે પ્રકૃતિવાળું ગાયન ગમે છે. (પણ સુઝ સંગીતશાસ્ત્રીના પાસેથી તેવા સંગીતનો લાભ લેવો.) અને એટલા માટે આર્ય-વિદ્વાનોએ સંગીતની જુદા જુદા રોગો પરત્વે બિન્ન બિન્ન ઋતુઓ તથા સમયની ગોઠવણ કરેલી છે. એટલુંજ નહિ પણ સંગીત એ એક જાતનો યોગ છે. ચિત્તની એકાગ્રતા આ સાધનથી તુરંત થાય છે, અને સંસારી વૈભવી જતોને આ સાધન પૂરેપૂરું જાણવાથી સુખ આપનાર અને સહેલું થઇ પડે છે. કહ્યું છે કે—

સંગીત એ સુખી જતોને સુખના ખજાના સમાન છે, 'દુઃખી જતોને ગમત અને દુઃખનો વિસારો કરાવનાર છે, કાન તથા મનને હરી લેનાર છે, કામદેવનો સદેશો પહોંચાડનાર દૂત સમાન છે. અર્થાત્ કામદેવની વૃદ્ધિ કરનાર છે. ચતુર મનુષ્યનું મનરંજન કરનાર છે અને સ્ત્રીઓને તો હૈયાના હાર જેવું બહાણું છે.

અહા ! અજ્ઞાન બાળક પણ સુંદર હાલરમાં ગાવાથી રોડું છોડી દઇ લંબી જાય છે, સંગીતને લીધે હરિણ પોતાના પ્રાણ બક્ષે છે, સર્પ મદાને માટે વાદીને હાથ કેદી બને છે, હાથીઓ પરવશ પડે છે અને વૃક્ષ વગેરે જડ પદાર્થો પણ ગાયનથી આતંદિત બને છે, તો પછી ચૈતન્ય પ્રાણી કેમ મોહિત ન થાય ! !

શ્રીકૃષ્ણ મહારાજે મુરલી વગાડી જેથી યમુના નદીનું પાણી સ્થિર થઇ ગયું હતું ! નાયક યૈજ્ઞના ગાયનથી પત્થર પિંગળી ગયો હતો ! અને સમર્થ જયદેવ સ્વામીએ પોતાની મરણ પામેલી સ્ત્રી પદમાવતીને સંજીવન કરી હતી ! એ સર્વ પ્રતાપ સંગીતનોજ હતો. અને તેવાઓનાં નામો અત્યાર સુધી અમર પણ તેથીજ રહ્યાં છે.

આ ઉપરાંત સાખીત થાય છે કે ગાવું બળવવું અને નાયવું એ ઇશ્વરી સૃષ્ટિમાં દરેક પ્રાણી માત્રને બહુજ બહાણું છે. દરેક આનંદો પૈકી સંગીતનો આનંદ બેશક પ્રીતિ પેદા કરનાર અને મનુષ્યો વગેરેના મનને પોતાના તરફ ખેંચી લેનાર છે. ગાયનની ગતિ મન ઉપર વિચિત્ર અસર કરે છે. મનુષ્યને રોવરાવવું, હમાવવું, ઉદાસ કરવું કે શર અડાવવું હોય તો એકજ ગાયન જુદી જુદી ગતિમાં ગાયું હોય તો તે તે ભાવ પુર્ણ કરે છે. અહા ! સંગીતની પણ બહિષ્કારી છે ! !

સંગીતની ગીત, તત્ત્વ અને વાદ્ય એ ત્રણ કળા છે. સા-રી-ગ-મ-પ-ધ-ની એટલે કે યજ્ઞ, ઋષભ, ગંધાર, મધ્યમ, પંચમ, ધૈવત, નિષાદ એ સાત સ્વર છે. તે સુરોનાં સ્થાન, રંગ, ગ્રહપ્રભાણ, અધિષ્ઠાતા, છંદ, રમ, વિધિનિષેધ, અવકાશ અને આરોહાવરોહાદિ તથા તેઓના મિત્ર, શત્રુ, વાની, સંવાદી, વિવાદી, અનુવાદીની પિંજણ, અને ગ્રહ,

ન્યાસ, લાગ, ઘટ, ઉરપ, તુરપ, ઝામ, મૂર્છન, સ્વરસંયોગ, અલંકાર, આલાપ, તાન વગેરે વગેરે બેદો છે. અમુક રાગ રાગણી અમુક વખતેજ ગવાય અને અમુક રાગ રાગણી કોમળ, તીવ્ર, અતિ તીવ્ર, અતિ કોમળ, અતિ તીવ્ર, વગેરે સ્વરોમાં આલાપવાં, એ સર્વ જાણવાની જરૂર છે. ગાયનની ત્રણ રીતિ આપણા દેશમાં વપરાય છે. એટલે કે શાસ્ત્રીય રાગ, નાટકીય તરજો અને શ્રીજોના મધુર ગરબાઓ. એ ત્રણે રીતિઓ પૈકી એક પણ નિંદવા યોગ્ય નથી; કારણ કે તે સર્વ રીતિઓ યોગ્ય રીતેજ બનેલી છે. રાગ એટલે પ્રીતિ. જે ગાયન સાંભળવાથી પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાય તેજ સંગીત ઉત્તમ ગણાય છે. ખરા સ્વરોની મેળવણી વગર પ્રીતિ-ત્રેમ ઉત્પન્ન થાયજ નહિ. કેટલાક મનુષ્યો કેટલીક રીતિઓને સાધારણ ગણે છે, પણ તેમ સમજવું તેમનું જૂલ બરેલું છે. છરીનું કામ છરીથી ને કોવાડાનું કામ કોવાડાથીજ થાય છે. મતલબ કે જે વખતે જે રાગ પ્રિય હોય તે વખતે તેજ ઉપયોગમાં લેવાથી ઉત્તમ રસ ઉત્પન્ન થાય છે.

સંગીતરૂપી બગીચાની અંદરથી કેટલાક રસિકો તેના પુષ્પોનો ઉપભોગ લેનારા છે, કેટલાક તેના નવીન નવીન રંગમાં આનંદ માનનારા છે તથા કેટલાક તેનાં ઉત્તમ પત્રોને આપધી માની તેથીજ પ્રમોદ પામનારા છે અને માળીઓ ફક્ત તેનાં મૂળને શોધી તે સ્થળનાં ખાતર માટી વગેરેથીજ મુસ્તાક રહેનાર છે, મતલબ એજ કે જેની જેમાં રૂચિ તેમાં તેઓ મગ્ન રહે છે, અને પોતપોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આનંદમાં લીન રહેવું એનેજ જુ પણ ઉત્તમ માતું છે.

પણ સાહેબો ! તેવા અમૂલ્ય સંગીતનું જ્ઞાન સંપાદન કરવા માટે તેને લગતાં પૂરતાં મુંદર સાહિત્યો જેવાં કે સારંગી, સિતાર, દિલરૂબા, તાલિસ, દિડલ, પીમાના, હારમોનિયમ અને ફોનોગ્રાફ વગેરે વગેરે ઉત્તમ સ્વર ઉચ્ચાર કરનારાં વાજીત્રો અને તે પણ ઉત્તમ ઉસ્તાદદારા સંગીતનો પૂરેપૂરો અનુભવ મેળવેલા ઉસ્તાદના હાથથી બનેલાં હોવાં જોઈએ. અને તે સાથે તેવાજ અનુભવી રસિક સંગીત શાસ્ત્રના જાણનાર પાસેથી સંગીત સંબંધી જ્ઞાન મેળવ્યું હોય, તો કુધમાં સાકર મળ્યા જેવો આનંદ મળે છે. કયો રાગ કયા રોગને હરે તે હવે પછી જણવીશ. હાલ તો આટલેથીજ વિરામું છું.

હુઃખદરદો ઉપર રોશનીની અંસર.

આજે આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાંક દરદોને આપણાથી દૂર રાખવા માટે સૂર્યની રોશનીમાં વસતું જરૂરનું છે, કેમ જે કેટલાંક જીવજંતુ-રોગનાં જંતુઓ અંધકારમાંજ વધી શકે છે અને તેમનો રોશનીથી નાશ થાય છે. એવાં જીવજંતુમાં આપણે “પ્લેગ” નાં અને ક્ષય રોગનાં જાણીએ છીએ. ક્ષય રોગનાળાનો હવે મુખ્ય ઉપાયજ એ કરવામાં આવે છે કે તેમને ગરમ-દેશમાં કે ઠંડા દેશમાં, યાદના દિવસોમાં કે ઉનાળામાં-ખુલ્લી જગ્યાઓમાં રાખે છે. તેમને ચીરી ઉપર ધાબળીઓ ઝોલવા, ઊંચા પહેરવા દે છે, પણ તેમનાં આરોગ્યની ખાતરીઓ બંધ કરવા દેવામાં આવતી નથી, અને એજ પ્રમાણે બહાર તડકે છાપરાં નાખી લોક પ્લેગની દહેસલને લીધે પણ વસે છે.

“લ્યુપસ” (Lupus) નામનું ખરપસાં જેવું એક બપંદર ચામડીનું દરદ થાય છે જે ઘણુંખરું મોટાપર થાય છે, તે ક્ષયના જંતુઓજ લાવે છે. જાણે તેઓ માણસની ચામડીના

તેટલા ભાગના ધણી થઇ બેસે છે, અને આમડીમાં એકવાર પેદા પડી લોહીમાંના રાતા ભાગથી તેમને રક્ષણ મળે છે અને તેઓ આમડીને ખાઇ ખાઇને નામુર પાડી શકે છે. પણ સારાં ભાગ્યે યુરોપના તબિબો જેટલું વૈદું જાણે છે તેટલી ખીજ વિદ્યાઓ પણ સમજે છે અને તેથી એ રોગ ઉપર પણ સૂર્યનાં કિરણ લોહી ખસેડીને લાગુ કરી એ છુપાઇ બેઠેલા ઝીણા શત્રુઓનો નાશ કરવાનો ઉપાય શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે. રોશની ચોક્કસ પ્રમાણમાં તેમના ઉપર જઇ પડે તોજ તેમનો નાશ થાય છે.

હવે રોશની વિષે આગળ લખતાં અમે સમજાવ્યું છે કે સૂર્યની રોશનીનો જેટલો ભાગ જોવાની આપણને ધમ્મરે શક્તિ આપી છે તેટલીજ આપણાથી જોવાય છે, બાકીની રોશની જોવાની આપણી આંખને શક્તિજ નથી, પણ તે સિવાય ચોક્કસ રંગનાં કિરણો છે ખરાં જે આપણી આંખની હદબહાર છે. જે સાત રંગોથી સફેદ રોશની બનેલી આપણને દેખાય છે તે ઉપરાંત સૂર્યની રોશનીનાં બીજાં કિરણો છે જે આપણે જોઇ શકતા નથી તો તે કયા રંગનાં કહીએ, માટે વિદ્વાનો તેને બહિર લાલ અને બહિર જાંબુઓ કહે છે. એ બહિર જાંબુઆ કિરણોથી હવે “લ્યુપસ” નું દરદ મટાડી શકાય છે. ડેનમાર્ક દેશના એક વિદ્વાન ડૉક્ટરે પહેલાં એ શોધ કરી. સૂર્યની રોશનીનાં બધાં કિરણો એક ખીસોરી: “લેન્સ” (કાચ) ઉપર લઇ તે ઠંડા પાડી “લ્યુપસ” વાળા ભાગ ઉપર પાડવામાં આવે છે. ડૉ. ફ્રિંસેને એવી રીતે સૂર્યનાં કિરણો લેવા માટે એક દીવો બનાવ્યો અને તેની મદદથી તેણે કોપનહેગનની હૉસ્પીટલમાં ધણાં દરદો મટાડ્યાં. હવે વાંચનાર જાણે છે કે આપણાં લોકપ્રિય રાણીમાતા આલેક્ઝાન્ડ્રા ડેન્માર્કનાં રાજકુંવરી છે. તેઓએ પોતાના બાપીકા દેશમાં ડા૦ શીનસનના આ દીવાથી કેટલાંક ભયંકર આમડીનાં દુઃખો દૂર થતાં જોયાં ત્યારે પોતાના રાજપતિના દેશને તેનો લાભ આપવા માટે એવો એક દીવો ડેન્માર્કથી લાવી તેઓએ લંડનની મુખ્ય હૉસ્પીટલમાં તે ભેટ આપ્યો અને ત્યારથી હવે ઇંગ્લંડમાં ડેરેડર એ દીવો વપરાય છે, હજારો લોકોને આમડીનાં કેટલાંક ત્રાસદાયક દરદોમાંથી મુક્તિ મળે છે.

ખીજાં જે કિરણો રોગ મટાડવામાં મોટી મદદ કરે છે તે એક્સ રેઝ (X-rays) અથવા રૅન્જન રેઝ છે. એક્સ રેઝની મદદથી હવે તબિબો આમડીની હેડળ થું છે તે જોઇ શકે છે એ તો વાંચનાર જાણે છે. પેટમાં પથરી બંધાઇ હોઇ તો તે ક્યાં છે તે, કોઇ બચ્ચાંથી કંઇ વસ્તુ ગળાઇ હોય તો તે ક્યાં જરાઇ બેઠી છે તે, કોઇ માંહેલું હાડકું ભાગી માંહે ભર-કાઇ હરકત કરતું હોય તો તેની ચોક્કસ જગ્યા કથી છે તે, તે ચોક્કસ રેઝથી જોઇ તબિબો કહી શકે છે, અને આખાદ જગ્યાએ વહાડકાપ કરી શકે છે. પણ એ માંહેલું જોવા માટે જે કિરણો વપરાય છે તેને સખત એક્સ રેઝ કહે છે અને ખીજાં જે ધણાં માંહે પેસે એવાં નથી હોતાં તેને પોચાં એક્સ રેઝ કહે છે. એ પોચાં એક્સ રેઝની મારફતે કેટલીક જાતનાં હડીલાં નામુર જે ઉપર વહાડકાપ કરવી અશક્ય હોય છે તે ઉપર એ કિરણો ફેંટી ફેંટી તબિબો તે મટાડે છે.

આ રીતે યુરોપના વિદ્વાનો ક્રમ જીનું શાસ્ત્ર—જીના ઉપાયોને—પકડી ન બેસતાં ચાલુ શોધખોળ કરે છે, અને તેઓ દુઃખી માનવીની ચાલુ સેવા કર્યાં જાય છે ને હજારોની મુગી આશિષ મેળવે છે.

શીનસનના સ્વદેશની આબરવી પ્રજાએ તેના સ્મરણાર્થે એક જગદ્ અલંકારીક બાવલું ઉણું કર્યું છે. —“સ્ટ્રી લોધ.”

૨૮૬ કેશવ-કલ્યાણ.

અનુવાદક-પૂર્ણચંદ્રશર્મા.

(અનુસંધાન ગતાંકના પૃષ્ઠ ૮૪ થી ચાલુ.)

(અન્ય જુલાખની દવા.)

પારદ ગંધક શુદ્ધ કરીને, હીમજી હરડે તા સમ લીજે;

ફલ ઇંદ્રાયન અકલકરાધ, ઇંદ્રાની રસે ગોલી બનાધ. ૬

વજન દાઉ માસા નિત દીજે, ગરમ પાની તિત ઉપર પીજે;

ધાના મિશ્રી ફૂર દધિ ખાઈ, થ'લી જુલામ સખે જવર જાધ. ૭

શોધેલો પારો, શોધેલો ગંધક, હીમજ, ઇંદ્રામણીનો ગર્ભ અને અકલગરો એ બધાં બરાબર લધ ખાંડી વચ્ચગાળ કરી ઇંદ્રામણીના રસથી ગોળા બનાવી બે માસા (૧૬ ચણી) ભાર (જરૂર જણાય ત્યાં લગી) હમેશાં ખાધને ઉપર નવશેકું પાણી પીએ તો એથી રેચ લાગે છે અને સધળા જાતના તાવ દૂર થાય છે. જુલાખ વાળવા માટે ધાણા સાકરતું પાણી પીવું, અગર મોણું દહીં અને ભાત ખાવો. ૬-૭

(જીર્ણજવર માટે જુલાખ.)

જમાલગોરા ટંકનખારા, પારદ ગંધક આમલસારા;

ગુંજા સમ ગુટિ સર્વ સમાના, તાંદુલમિશ્રી ખાઈ થ'લાના. ૮

શોધેલો નેપાલો, ફલાવેલો ટંકણ, શોધેલો પારો અને શોધેલો આમળસારો ગંધક એ સર્વ બરાબર લધ (પાણીમાં ઘુટી?) એઝાની ચણી જેવડી ગોળા બનાવીને ખાવી જેથી જુલાખ લાગે છે અને લાંબા વખતથી તાવ આવતો હોય તે મટે છે. જુલાખ વાળવા માટે ભાત અને સાકરનો ઉપયોગ કરવો. ૮

(પુનઃ રેચની ગોળાની રીતિ.)

મહિષી ગાખર ગોળા કીજે, નેપાળાનાં બીજ ધરીજે;

અગ્નિએ અંતર્ધૂમે રાંધી, ખાકે ભાતમે પોટલી બાંધી. ૯

ફિર બાંધી દા દૂધ બફારો, દાઉદાળ કરી પત્રી નિકારો;

તાસમ હીમજ રગડી સોધ, ચિના સમાન ગુટિ રેચક હોધ. ૧૦

ભેંશના છાણનો ગોળો બનાવી તેની અંદર ફોલેલા નેપાળા ગોઠવી અંતર્ધૂમ અગ્નિ દ્વારા રાંધી પછી તેની પોટલી બાંધવી અને તેને ભાતની અંદર ખાસીને દૂધમાં ઉકાળવી (એથી નેપાળાનો વિકાર નાશ થાય છે; પરંતુ યાદ રાખવું કે) તે બધાયલા નેપાળાની બે ફાડો કરી તે બન્નેની અંદરથી ઝીણી ઝેરી જીભ હોય છે તે પૂર્ણપણે કઢાડી લેવી (અને પછી એ શોધેલા નેપાળાની ગમે તે પ્રયોગમાં યોજના કરવી.) અને તે ચીજની બરાબર હીમજતું વચ્ચગાળ ચૂર્ણ મેળવી ખારીક ઘુટી ચણા જેવડી ગોળા કરી કાર્ય વખતે ઉપયોગમાં લેવી જેથી રેચ લાગે છે. ૯-૧૦

(વર્પાકતુ માટે મેધનાદ ગોળા.)

જમાલગોરા તાંદુલ તોલા, લિંબઓ જલમે પહેર સોલા;

રીતલ જલે ખૂખ રગડીજે, ચિનક બરાબર ગુટિકા કીજે. ૧૧

ઠંડે જલસેં માત્રા ખાના, કરે પદ છતિયાં જલેં લિજના;

લગે રેચ ધનનાદ કહેછ, ઉદર દર્દે જવર હરે સખેછ. ૧૨

નેપાળાને છોતરાં રહિત કરી તેની બરોમગ ચોખા લઈ તેઓને ટાઢા પાણીની અંદર ૧૬ પહોર લગી બીજવી લીધા બાદ (તેમાંની જીભ દૂર કરી) ટાઢા પાણી સાથે તે ચોખાઓ મહિત લસોટી તેની ચણા ચણા જેવડી ગોળાઓ કરવી અને વર્ષાદની મોસમમાં જીલાળ લેવો હોય તો એ ગોળાઓ ચોખ્ય પ્રગાણમાં ટંડા પાણી સાથે ખાવી તથા હાથ પગ અને છાતી ઉપર પાણીનો હાથ ફેરવતા રહેવું જેથી જીલાળ લાગે છે અને પેટનાં દર્દો તથા તાવ માત્રનો નાશ થાય છે. આનું નામ મેધનાદ ગોળા છે. ૧૧-૧૨

(શીતકાળ માટે જીલાળ.)

ટંકન ગંધક નાગ ૩ પારા, ટાંક ટાંક ભર લેના સારા;

આઠ ટાંક નેપાળા લીજે, શુઠ મિલાયકે ગાલી કીજે. ૧૩

ઠંડે જલસેં રેચક હોઇ, ઉષ્ણ પાનીસેં થ'લે સોઇ;

દીપન પાચન નલહ વિકાર, હરત જરૂર દુખ મૂઝવૂં સારા. ૧૪

શોષેવો ગંધક, કુલાવેશો ટંકણ, શોષેવો વજનાગ અને શોષેવો પારા એઓ ટાંક ટાંક ભાર લેવી અને આઠ ટાંક શોષેલા નેપાળા લઈ ખાંડી વજ્રગાળ કરી ગોળમાં ઘુટી ચોખ્ય અંદાજથી ગોળાઓ બનાવી ટાઢા પાણી સાથે તેનો ઉપયોગ કરવો; જેથી જીલાળ લાગે છે. જીલાળ બંધ પાડવો હોય તો ઉન્હું પાણી પીવું કે તુરત રેચ બંધ થાય છે. આ ગોળા દીપન અને પાચન શુભવાળી હોવાથી નળના વિકાર, પેટનાં દર્દ અને મૂત્રનું દુઃખથી ઉતરવું એ સર્વનો નાશ કરે છે.

(ખીજ પ્રતમાં નેપાળા બાર ટાંક લેવાનો પાઠ છે. તેમજ 'નાગ ૩ પારા' અને બદ્દે 'નાગર પારા' એવો પાઠ હોવાથી વજનાગ નહિ પણ શુંક અને પારા લેવાનું બતાવ્યું છે, માટે વેદ વિદ્યા વિશારદ સુજનોને જે પાઠ યોગ્ય જણાય તેનો અમલ કરવો.) ૧૩-૧૪

(ગ્રીષ્મઋતુ માટે જીલાળ.)

હરે ટંકન જડ ઇંદાયની, શિઅંદ હીમજ મિરિ મિલાની;

પંચ ટંકભર ખેહુ તુલાઈ, સાત ટંક અજમોદ ઇલાઇ. ૧૫

દ્વાદસ ટંક નિસોતર પીસા, નેપાળા દ્યો ટંકહ બીસા;

વાલ દાય શુદિ અમ જલ પાના, શીત ઇલાજે રેચ થ'લાના. ૧૬

હરેદેળ, કુલાવેશો ટંકણ, ઈંદવરણનું મૂળ, શોષેવો હિંગતોક, હીમજ અને મરી એ પાંચ પાંચ ટાંક ભાર, અજમોદ અને એલચી સાત સાત ટાંક ભાર, નિસોતર બાર ટાંક ભાર અને શોષેલા નેપાળા વીસ ટાંક ભાર લઈ મધાચોગ્ય ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી બે વાલ-પૂર, ઉન્હા પાણી સાથે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો રેચ લાગે છે. અને શીતળ ઉપાય કરવામાં આવે તો જીલાળ બંધ થાય છે. ૧૫-૧૬

(અમીરી જીલાળ.)

એરંડખીજ તુલ્ય નેપાળા, શુહર પચ અંદ ટંકનખારા;

જલસેં નાલીપર લે પીજે, લગે જીલાળ દર્દ સખ છીજે. ૧૭

એરંડાની ખીજ, મોચયુધ, શોષેલા નેપાળા, કુલાવેશો ટંકણ અને જરૂર જેટલું કાંટાળા ચોરસ દૂધ લેવું. મધાચોગ્ય ઘુટી ગોળા કરી ઉપયોગ વખતે પાણી સાથે ઘસી દૂટીની

આસપાસન્યોમેર તેનો લેપ કરવો જેથી નાબુક મિજબવાળા અમીરોને રેય લાગે છે અને
દઈ માત્રનો નાશ થાય છે. ૧૭

(પુનઃ જુલાબ.)

પારા ગંધન ટંકનપારા, શુક મિલા લીજે સમસારા;

તીજે હિરસે લેઈ નિસોતર, શુકસુ ગાલી કરો ટંકલર. ૧૮

શોધેલો પારો, શોધેલો ગંધક, કુલાવેલો ટંકણ અને સુંક એ ચારે બરોબર લઈ એ
બધાંથી ત્રણગણું નસોતર (અથવા ત્રીજો ભાગે નસોતર) લઈ, પારાગંધકની કાળજી કરી,
ખીન્ન ખાંડી ચાળી ગોળ સાથે ૧ ટંકના અંદાજે ગોળી બનાવી કામમાં લેવી જેથી
જુલાબ લાગે છે. ૧૮

(સમખાણ જુલાબ.)

નેપાલા ટંકન ચે દોઈ, (કે) ચાક તેલ પાન લિખોઈ;

નિસોત માખી શુક જળ ગર્મા, માન પેશાબ ખુલત બેઈ લર્મા. ૧૯

(નારાયક જુલાબ.)

અષ્ટ ટંક લો શુદ્ધ નેપાલો, ત્રીન ટાંક વિચારજ ડાલો;

ટંક ટંક લર ટંકન પારા, હુટંક ગંધક આમલસારા. ૨૦

કાલી મિથ્ય ટંકલર લીજે, શુળ સમ શુદ્ધિ રીતલ જલ પીજે;

નારાયક જુલાબ ચે જાનો, શુકમ દિહોદર દઈ કરાનો. ૨૧

આઠ ટાંક શોધેલો નેપાળો, ત્રીન ટાંક સુંકતું ચૂર્ણ, એક ટાંક ટંકણ, એક ટાંક શુદ્ધ
પારો, એ ટાંક શુદ્ધ આમળસારો ગંધક અને એક ટાંક કાળાં મરી લઈ પારા ગંધકની
કંજલી કરી, ખીન્ન પદાર્થોનું યથાયોગ્ય ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે છુટી ચણાડી પ્રમાણ ગોળીઓ
બનાવી ટાંક પાણી સાથે ઉપયોગ કરવાથી જુલાબ લાગે છે અને બરોબર તથા ગોળાનું
દઈ નાશ કરે છે. આનું નામ નારાયરસ છે. ૨૦-૨૧

(આમવાયુ માટે ઉદયભાસ્કર ગોળી.)

ફિરારદ ગંધક ટંકન લીજે, લોંગ પીપલી તુલસી ખીજે;

તાસમ હમરી ઇલાચી દાના, રસકપૂર ત્રી લવન મિલાના. ૨૨

ભેંસના બાણનો લર ચે સખ તીજે, સખ સમાન નેપાલ ધરીજે;

હારા રાંધી પછી તેની પોટલી બાંધવી અને તેને જાતના અંદર ખાસીન દૂધમધ્યમાં રડ

(એથી નેપાળાનો વિકાર નાશ થાય છે; પરંતુ યદ રાખવું કે) તે બધાવલા

એ કાડો કરી તે બન્નેની અંદરથી ગ્રીણી ઝેરી જીવં હોય છે તે પૂર્ણપણે કહ. ૨૩

(અને પછી એ શોધેલા નેપાળાની ગમે તે પ્રયોગમાં યોજના કરવી.) અને તે સીદાણા, રસ-
બરોબર હીમજનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી ખારીક છુટી ચણા જેવડી ગોળી કરી કામમાં લેવી જેથી રેય લાગે છે. ૮-૧૦

(વર્ષાઋતુ માટે મેધનાદ ગોળી.)

જમાલગારા તાંદુલ તોલા, લિખલજો જલમે પહેર સોલા;

રીતલ જલે ખૂબ રગડીજે, ચિનક બરોબર શુદ્ધિ કીજે. ૧૧

ખીજોરાના
ગોળાં લેવી
થા ગળાના

પેટંટ દવાઓનાં ભોપાળાં.

લેખક:—ત્રી.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના ૧૪૨૦ થી.)

ફ્રીયર્સ હેલ્થ એક કંપાર અથવા માથાના દુઃખાવાની દવા—આ દવાની જાહેર ખર્ચા એક અમેરિકન કંપની તરફથી પ્રસિદ્ધ થાય છે અને લંડન જેવાં મોટાં મોટાં શહેરોમાં તેના એજન્ટ હોય છે. અને ઘણા ખરા ઇંગ્લેન્ડ દવા વેચનારાઓની દુકાને તે વેચાય છે. કોઈ પણ કારણથી પેદા થએલા સર્વ જાતના માથાના દુઃખાવા એટલે કે પિત્તવિકારથી, જ્વાનતંતુની નબળાઈને લીધે, હીરડીશિયાને લીધે, કે અન્ય કોઈ દરદને લીધે, થએલી શિરોવેદના, સણકા કે શળ, એ સર્વ એકદમ ચોક્કસ અને સલામત રીતે આ દવાથી મટે છે એમ તેના બનાવનારાઓ દાવો કરે છે.

ઇંગ્લેન્ડમાં જેને કેચેસ્ટર્સ અથવા વેફર્સ કહે છે, તેવા રૂપમાં એટલે કે લોટ જેવા કોઈ પદાર્થમાંથી બનાવેલા કાગળ જેવાં બે પડની વચ્ચે સફેદ રંગની જુકી જેવી દવા મુકીને બનાવેલી ગોળ ટીકડીઓના રૂપમાં આ દવા મળે છે. ઔદ આના કે એક રૂપિયાની, કિંમતે આવી ખાર ટીકડીયોતું એક પડીકું વેચાય છે. દરેક ટીકડીની અંદર સરાસરી નવ દસ જેટલ જુકી ભરેલી હોય છે. વાપરતી વખતે આ ટીકડીને મોટા ચમચામાં પાણી ભરી એકાદ મિનિટ તરતી મુકવાથી તે પોતી અને સુવાળી થઈ જાય છે અને કંઈ પણ સ્વાદ લાગ્યા વગર આખી ને આખી તે સહેલાઈથી ગળી જવાય છે. રાસાયણિક તપાસ કરતાં આ જુકીમાં નીચેની યીજો માલુમ પડી હતી:—

એન્ટીફીક્રીન (એસેન્ટીયાઇડ)	૩૦૬૨ ગ્રેન.
કેફીન	૦૯૮ ગ્રેન.
યુગર ઓફ મિલ્ક....	૪૦૯૦ ગ્રેન.

આ દવાનો ડોઝ અથવા માત્રા એક વેફર અથવા ટીકડી છે. અને દરેક ટીકડીમાં ઉપર બતાવેલા પ્રમાણની દવા આવે છે. આ દવાના બનાવનારા લખે છે કે એક ટીકડી વાપરવાથી ફાયદો ન થાય તો એક કલાક પછી બીજી લેવી પરંતુ બે કરતાં વધારે વાપરવી નહિ. ખાર ટીકડીઓના એક પડીકામાં અંદરે એકસોને આઠ ગ્રેન દવા હોય છે. જેની કિંમત બ્રીટીશ મેડીકલ એસોસીએશનના મળ્યાવ્યા પ્રમાણે એક આનાથી પણ ઓછી હોય છે છતાં અમે ઉપર જણાવી ગયા તેમ તે લગભગ એક રૂપિયા વેચાય છે.

ડોન્સ પાઇલ ઓઇન્ટમેન્ટ—અથવા ડોનનો ઝર્પ (મસા) નો મલમ—લંડનના શિરનામાવાળી એક કંપની આ મલમ બનાવે છે. ૧૩ ઓક્સ મલમની એક ડાબડીની કિંમત બે અથવા સવાળે રૂપિયા પડે છે. ડાબડી ઉપર નીચે પ્રમાણે લખેલું હોય છે:—“ડોનનો મલમ, મસા, ખરજું, મોદા ઉપર થતા ખીલ, લુખસ, અને ખીજ” સર્વ જાતનાં ચામડીનાં દરદોને મટાડે છે.” ડબી સાથે સામીલ રાખેલા કાગળમાં નીચેનાં વાક્ય પણ માલુમ પડે છે: “ઘણી એળ આવતી હોય તેવા, ઘણી વેદના કરતા હોય તેવા, અને દુઝતા એટલે

જેમાંથી લોહી વહેતું હોય તેવા અર્થે અથવા મસા એકદમ અને સંપૂર્ણ રીતે ડાનના મલ-
મથી મટી જાય છે; અને પહેલીજ વાર મલમ લગાવતાં સાધારણ રીતે ફાયદો માલુમ પડે
છે. અને આજ ઉપાય આલુ રાખવાથી રોગ સંપૂર્ણ રીતે મટી જાય છે." અંદરના મસાને
આ મલમ લગાવવા માટે એક "પાછલ પાછપ" નામની નળી આઠ આનાની કિંમતે
તેમનાજ તરફથી વેચાતી મળે છે. પરંતુ બહારના મસા માટે મલમ આંગળીવડે અથવા
પોચા અને ચોકખા કપડાના કટકાવડે લગાવવાની બતામણ કરેલી હોય છે. સસાયણિક
તપાસ કરતાં આ મલમમાં નીચે લખેલી દવાઓ માલુમ પડી હતી:—

કેલોમન	૩૬	ટકા.
ઝીંક ઓક્સાઇડ	૧૧-૨	ટકા.
કાર્બોલીક એસિડ (ફોર્મા)			૧-૩	ટકા.
મીથુ	૨-૩	ટકા.
સોડમ (હીલ) પેરાસીત	૪૯-૨	ટકા.

ખીટીશ મેડીક્લ એસોશિએશનના કહેવા પ્રમાણે ઉપરની ચીજોની દિમ્મત ફક્ત બે આના પડે છે છતાં તે બે સવાબે રૂપિયા વેચાય છે.

બીજામ્સ પીડ્સ—આ દવાની જાહેર ખર્ચોનાં ખાત્રીયાં ઘણાંખરાં સર્વ મોટાં સ્ટેશનોએ મોટેલાં હોય છે તેમજ ન્યુસપેપરોમાં પણ તેની લાંબી જાહેરાતો હોય છે.

આ ગોળીઓની એક ઘણીમાં ૫૬ ગોળીઓ હોય છે અને તેના બનાવનારા કહે છે કે તેની કિંમત એક મોનામહોર જેટલી હોવા છતાં ફક્ત લગભગ એક રૂપિયાની કિંમતે વેચવામાં આવે છે. પરંતુ બ્રીટીશ મેડીકલ એસોસીએશનને બરાબર તપાસ કરતાં માલુમ પડ્યું છે કે તેની કિંમત અરધા પૈસા કરતાં વધારે નથી. ડાબડી-ઉપર વીંટલા એક કામ-ળીયામાં લખેલું હોય છે કે આ ગોળીઓ ફક્ત વનસ્પતિનાં ઔષધોમાંથીજ બનાવેલી છે અને બંધકાશ, માથુ દુઃખવું, ફેર કે ચક્કર આવવાં, માથાનું બારે રહેવું, વાયુ, હંખાવો, આંદરી, દૂધ ઘટતી, બેચેતી, અનિદા, અજીર્ણ, અરચિ, બદમાશ પછી, પેટમાં બાર લાગવો, ઉલટી, મોઢમાં મોળ આવતી અથવા ઉબકા આવવા, પિત્તવિકાર, અને લીવરનાં દરદો, શરીરે ટાંઢના ઉઠંઠા આવવા, કોઈ ભાગમાં દાહ થવો, શોકાતુરતા, ગાંતતંતુનાં સર્વ દરદો, રક્તપિત્ત, સુષ્પ ઉપરના ખીલ, અને ચામડી ઉપરના ડાઘા, ગંધ મારવા પગ, ચાંદાં, ઘા, પ્રદોષીથી થતાં દરદો, શ્વેતપિંડ અને પેશાબનાં દરદો, અને ઋતુભાવ સંબંધીના વિકારો, આ ગોળીના સેવનથી મટી જાય છે. દરેક ગોળીનું સરાસરી વજન ૧૬ ગ્રેન હોય છે અને રાસાયણિક તપાસ કરતાં તેમાં ફક્ત એજીઓ, સુંદ અને સાથુજ માલુમ પડ્યાં હતાં. આ સિવાય તેમાં ખીજ ઘ્રેષ્ઠ ઔષધી માલુમ પડતી નથી. આ ઉપર કહેલી ત્રણ ચીજોનું પ્રમાણ દરેક ગોળીમાં નીચે પ્રમાણે હોય છે:—

એળીયા	૨૧	અન.
મુંદની બૂંદો	૩૦	અન.
સાચુનો બૂંદો	૪૮	અન.

જો ધર્મ ધન ઉત્તત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો !

(લેખક-પંડિત ભોળાનાથ શર્મા-વરસોડા.)

હરિગીત.

જગ વંદ્ય માતા જગતની દહીં દૂધ ઉત્તમ આપતી,
જાતે ભૂખી તરસી રહી સંસાર સંકટ કાપતી;
એથી વહે જીવન સમર્પક ધવળ અમૃતનો ઝરો,
જો ધર્મ ધન ઉત્તત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧

પ્રેલાં તમારા પૂર્વજો આતિ પ્રિયથી પૂજન કર્યું,
જેમાં તહમારા વૃદ્ધનું પૂજ્ય સ્વરૂપે મન ઠર્યું;
તેનું દુઃખાતાં દીલકું જાતે તમે દીલમાં કરો,
જો ધર્મ ધન ઉત્તત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૨

આર્થો તથા યરો ત્રિયે હવે આપનારી એજ છે,
મૃત પૂર્વજોને તપતાં સાહિત્ય દાતા એજ છે;
વ્યાધિ વિદારક પંચમળનું રનાન રનેહે આદરો,
જો ધર્મ ધન ઉત્તત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૩

દિલિપે જુગો સાચા દિલે જામાતની સેવા કરી,
સંતુષ્ટ પામ્યો વૃષ્ટિ કરી ઉરની દુઃખધા પરી,
નિર્વંશીયા ચારો નહિ ગોસેવના છે પથ ખરો,
જો ધર્મ ધન ઉત્તત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૪

તત્પુત્રી બલીવંદ્યા ખેતી મનોહર યાય છે !
ધન ધાન્ય એથી વિશ્વનાં પ્રાયઃ વિમળ વિલસાય છે;
દુઃખકાં હરણ સુખકાં કરણ વળી છે નહિ પથ આકરો,
જો ધર્મ ધન ઉત્તત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૫

જેનીજ ખાસ હવાતીમાં આપણુ તણી સુહવાતી છે,
જેનાજ નારિત ભાવમાં આપણુ સહુની નારિત છે,
કારણ સ્વરૂપે એ અને આપણુ બધાં કારણ ધરો,
જો ધર્મ ધન ઉત્તત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૬

ધન ધાન્ય ઋદ્ધિ સમૃદ્ધિનું એ ભાવડી શુભ મૂળ છે,
સેવા જને નહિ તેની તે સંહારી હર ત્રિશળ છે;
મન કામદા સુખ ધામદાના અર્થ પૈસા વાપરો,
જો ધર્મ ધન ઉત્તત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૭

આ લોકના પથમાંહી સુરભી પ'થનો વિશ્રામ છે,
પરલોકમાં સુખીયા થવા પરિપૂર્ણ ઉત્તમ ધામ છે;
નતે કરેલ પ્રમાદનાં પગલાં હવે તો છાવરો,
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૮

બ્યાધિ વધ્યો ને રગરગે તો શી રીતે સાન્ય થશે !
ગૌમાત ને નિર્બળ હશે તો શી રીતે તાન્ય થશે !
અરજી અમારી ગરજ થઈ સુધી આ પથે પ્રિય સંચરો !
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૯

આખા જીવનની એજ માતા સુખની ત્રાતા તથા,
કારણ જીવન એના ધૃતાદિત્ત સાધને શોભે સદા;
શાધી અરે ઝો માનવી ! નતે પગે મૂકો છરો ? !
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧૦

મ્હારી સમીપે ગાયનો ગોવિંદ સમ વાસો હતો,
મુજને સદા પ્રભુતા ભરી ગૌમાતનાં દર્શન થજો;
અમને વિક્ષોડી માત હે ! અમ પાપ પુંજો પરહરો,
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧૧

તેત્રીસ કોટી દેવતાઓ ધેનુમાં વાસો રહે !
સુખકારીણિ નદીઓ સહુ પયરૂપ તેમાં જળ વહે !
ચારે સમુદ્રે આંચળોમાં વાસ પૂર્યો પાધરો,
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧૨

બહાલા મુસદ્દમીન બંધુઓની એજ સાચી માવડી,
કારણ પયઃ લેવા સખજ તે વિભળ દુધની વાવડી;
સુરભી તણી સંતતિ મુસદ્દમીન બંધુઓની બેનડી;
કારણ ઉભયનું જીવન છે એ એક ગૌત્રી બેટડી. ૧૩

સદ્ધર્મ ધર આલણુ વરોનું ધર્મ સાધન એજ છે,
બળ પુંજધારક ક્ષત્રિયોને બાહુ બળદા એજ છે;
વ્યાપારી સહ કૃષિકારનો સાચોજ ધનનો સંધરો,
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧૪

જમજમંજગતના તાત અમને એટ યુદ્ધિ આપજો,
ગૌમાતનું સેવન કરાવી એય અમમાં રથાપજો;
સર્માં તણી સુખદા સ્તુતિ હે શામળા કાને ધરો,
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧૫

શું સૂક્ષ્મ જંતુઓ રોગનાં મૂળ કારણ છે ?

લેખક:—તંત્રી.

સૂક્ષ્મ જંતુઓ જેને ઇન્ફેક્શન જર્મ્સ અથવા માઇક્રોબ્સ કહે છે તે ગમે તે જાતનાં હોય તોપણ એક તંદુરસ્ત માણસને કોઇ પણ જાતનું નુકશાન કરી શકતાં નથી, એમ ડૉક્ટર ડેનીયલ એસ. સેગર એમ. ડી. કહે છે. આ જ ડૉક્ટર વધારેમાં જણાવે છે કે જે ઇધર અગર કુદરતે આ પ્રમાણેની યોજના ન કરી હોત તો આપણે સર્વે જંતુઓથી પેદા થતા રોગો વડે ક્યારનાએ મરી ગયા હોત; કારણ કે ક્ષય, ડીપ્થેરીયા, સ્કારલેટ ફીવર, ઝોરી, વગેરે રોગોના જંતુઓથી ભરેલી હવામાંજ આપણે રહીએ છીએ. ફક્ત જ્યારે મનુષ્ય શરીરમાંથી તંદુરસ્તિનું જીવન બળ અને શક્તિ ધણું ધરી જાય છે ત્યારેજ નુકશાન-કારક જંતુઓથી હાનિ પહોંચી શકે છે.

જે ક્ષયના જંતુઓને સોપવાળી પિચકારીવડે તંદુરસ્ત મનુષ્યની ચામડીની નીચે દાખલ કરવામાં આવે તોપણ તેને લેશ માત્ર નુકશાન થતું નથી, અને ખરેખર કેટલાક ચોક્કસ પ્રયોગો વડે સાબીત થયું છે કે તંદુરસ્ત મનુષ્યો જુદી જુદી જાતના જંતુઓને ગળી જાય છતાં તેવા જંતુઓથી તેમને કંઈ પણ નુકશાન થતું નથી.

ડૉક્ટર સેગર એમ. ડી. જણાવે છે કે ઘણા દાખલાઓમાં તો મોટા સવાલ એજ ઉઠે છે કે જંતુઓ વ્યાધિના કારણરૂપ હોવાને બદલે વ્યાધિના પરિણામેજ જંતુઓ કેમ પેદા ન થતા હોય? ખરી રીતે તો જંતુઓના કરતાં તેમનો મજા અથવા તેમનાં સૂક્ષ્મ શરીરોમાંથી નિકળતા ઝેરી પદાર્થો વધારે નુકશાનકારક હોય છે.

વ્યાધિ વિધેની, અને ખાસ કરીને જંતુથી કહેવાતી રીતે ઉત્પન્ન થતા રોગો વિષે, ઘણીક બાબતો હજી નક્કી કરવાની બાકી છે, કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે ઘણાક દાખલાઓમાં ડીપ્થેરીયા (કંકરોહિણી) નામના દરદના જંતુઓ મનુષ્યના મુખમાં ઘણીવાર માલુમ પડે છે અને લાંબા વખત સુધી ત્યાં રહેવા છતાં તેને કંઈ નુકશાન કરી શકતા નથી; એટલે કે કોઈ કોઈ મનુષ્યની બાબતમાં આ જંતુઓ આપણે ચોક્કસ કહી શકીએ નહિ તેટલી લાંબી મુદત સુધી કંઈજ નુકશાન કરી શકતા નથી. જ્યારે બીજા કોઈ કોઈ મનુષ્યોની બાબતમાં આ જ જંતુઓ એકદમ તીવ્ર અને હાનિકારક વલણ લે છે કે જેમ થવાનું કારણ એકોપથીના ડૉક્ટરો સમજી શકતા નથી. એટલું તો નિઃસંશય છે કે તંદુરસ્ત મનુષ્યના શરીરમાં સર્વે તેમજ દરેક જાતના જર્મ્સ અથવા માઇક્રોબ્સનો નાશ કરવાની શક્તિ રહેલી હોય છે. રોગના કારણ તરિકે ગણાતા જર્મ્સમાંથી ઘણાએક, દાખલા તરિકે ક્ષયના જંતુઓ, ટાઇફોઇડ ફીવરના જંતુઓ, અને તેવાજ બીજા જંતુઓ મેકાઓ થયાં હસ્તિ ધરાવતા આવ્યા છે, અને અનંતકાળ સુધી તેમનું અસ્તિત્વ ચાલુ રહેશે. કારણ કે તેઓ ઉદ્દિગિજન સહિત એક અગત્યનું અંગ હોવાથી કોઈ પણ હવાયથી તેમનો સમૂળગો નાશ થવો સંભવીત નથી. જેમ કોઈએક જૂનાં પાંદડાં કે ડાંખળાઓ કાપી નાંખવાથી તે ઝાડનો નાશ થતો નથી તેજ પ્રમાણે ક્ષય, ડીપ્થેરીયા (કંકરોહિણી), ન્યુમોનીયા, (સનિપાત) અથવા તો જંતુજન્ય ગણાતા કોઈ પણ વ્યાધિ, જંતુઓનો નાશ કરવાથી પેદા

થતા અટકતા નથી તેમજ મટાડી પણ ચકાતા નથી એવો ડૉક્ટર ડેનીયલ એસ. સેગર એમ. ડી. નો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે. આપણે અનેક પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુઓથી ભરેલી સહિ- માંજ રહીએ છીએ, અને કેટલીએ જાતના એવા સૂક્ષ્મ જંતુઓ છે કે જેમના અસ્તિત્વ વિષે આપણે કંઈજ જાણતા નથી. કારણ કે તેમને નજરે જોઈ શકાય તેટલાં જળવાન સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રો હજી સુધી આપણે બનાવી શક્યા નથી. પરંતુ તેટલા માટે આવા જંતુઓ હસ્તિ ધરાવે છે એમ જાણવામાં આપણને કંઈ અડચણ નડતી નથી કારણકે, વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ તથા મનુષ્યોનાં શરીર ઉપર તેઓ જે અસરો ઉપજાવે છે તે ઉપરથી તેમની હયાતી વિષેનો આપણને ચોક્કસ પુરાવો મળે છે. જંતુજન્ય ગણાતા સર્વે વ્યાધિઓથી સંપૂર્ણપણે વિમુક્ત રહેવા માટે ખાનપાન અને રહેણીકરણીમાં ધણીજ પવિત્રતા અને સાવધાનતા રાખવાની અગત્ય ઉપર કહેલી જાળોથી આપણા ખાસ લક્ષમાં આવે છે. એટલે કે બહુ નિયમિત કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન જાળવાથી આપણી જાતને આપણે એવી જળવાન સ્થિતિમાં રાખી શકીએ છીએ કે કોઈ પણ જાતના વ્યાધિનો તેમાં પ્રવેશજ થઈ શકતો નથી.

આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર કેવી રીતે થશે ?

(લેખક-તંત્રી.)

હાલમાં યુરોપખંડમાં ચાલતી લડાઈને લીધે પરદેશથી આવતી તમામ વસ્તુઓના ભાવ વધી ગયા છે. કારણકે કાચો માલ અહિંથી યુરોપ અમેરિકામાં જઈ તે તૈયાર થઈ અત્રે આવતો હતો. જર્મની જેવા દેશોથી આવતો માલ તદ્દન બંધ થઈ ગયાથી તેવો માલ તો ખીલકૂલ મળતોજ નથી. કિંવા મળે છે તો તેથી ચાર કે પાંચ ઘણી કિંમત બેસે છે. તેજ પ્રમાણે ઇંગ્લેન્ડ પ્રદેશથી આવતી દવાઓના ભાવ પણ ચઢી ગયા છે. આપણે આયુર્વેદના ઉદ્ધાર માટે મોટી વાતો કરીએ છીએ. આપણા રાજમહારાજાઓ અને શેઠ શાહુકારો કરોડો રૂપિયાનું ખર્ચ એશિઆરામ અને મોજશોખમાં કરે છે. યાંત્રિકજળથી સંખ્યાબંધ મીઠોનાં કારખાનાં ચલાવે છે, પરંતુ ખુણે પડી રહેલા આયુર્વેદનો કોઈ ભાવ પણ પુછતું નથી. થોડા વર્ષથી આપણે વૈદ્ય સમ્મેલન ભરીએ છીએ. પરંતુ 'વસુ વિના નર પશુ' જેવું છે. નિસ્વાર્થ જીવિ વિના આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર થશે નહિ. વૈદ્ય સમ્મેલનમાં લાગવગથી અગર બીજા પ્રકારે મેળવેલી મોટી મોટી પદ્ધિઓથી કદાપિ પણ આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર થશે નહિ. એવી પદ્ધિઓ મેળવી યુરોપ અમેરિકામાંથી પેટન્ટ દવાઓની લાંબી પહેાળા નિકળતી જાહેરાતો મુજબ તમે જાહેરાતો કાઢી આપણા દેશના ભોળા લોકોને જે પ્રમાણે વિદેશી લોકો એક પૈસાની દવાના બે રૂપિયા કે ચાર રૂપિયા લઈ પોતે શ્રીમંત બને છે તેમ તમે પણ થશો, પરંતુ તે પૈસા મરણ પછી સાચે આવશે નહિ. સ્વામી વિવેકાનંદ જેવા નિસ્વાર્થ મહા પુરોહિ આયુર્વેદના ઉદ્ધારતું કામ માથે લેશે અને રાજમજવાડા અને શ્રીમંત લોકોનું આયુર્વેદ તરફ ધ્યાન ખેંચશે ત્યારેજ આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર થશે. અત્યારે આપણે હજી પણ ધોરનિદ્રામાં પડેલા છીએ. આપણા જાપદાદા આવા સમર્થ હતા એની એવી બડાઈની વાતો કરીએ છીએ

પણ આપણા ખરા રૂપને અને ગુણને આપણે ભૂલી ગયા છીએ. નેપોલીયન કહે છે કે દુનિયામાં પ્રયત્ન કરીએ તો કંઈ પણ કાર્ય અશક્ય નથી. આપણાં સાંત્રો કહે છે કે “નર આપની કરની કરે નરકા નારાયણ હોય.” માટે દરેક કાર્ય બની શકે તેવું છે પરંતુ તેની પછવાડે તનમન અને ધનથી નિરવાર્ય બુદ્ધિથી મંડવું જોઈએ. ગીતામાં પણ ભગવાને કહ્યું છે કે પોતાને માટે ફળની ઇચ્છા રાખ્યા વગર કાર્ય કરવું જોઈએ તો અતે તે ધારેલું કાર્ય પાર પડ્યા વિના રહેતું નથી. સ્વામી વિવેકાનંદે પોતાના એક ઉત્તરે બાપણમાં આપણા આર્યાવર્ત માટે જે ઉદ્ગારો કાઢ્યા છે તે નીચે પ્રમાણે છે:—અન્ય કોઈ પણ દેશમાં જતાં પૂર્વે જ્યાં આગળ જ્ઞાન જથ્થુ નિવાસ કરીને રહ્યું હતું તેની આ પુરાતન ભૂમિ છે; જેના ધાર્મિક બળના પ્રવાહની મહત્તા સ્થૂલ રૂપમાં સમુદ્ર માદક વહેતી નદીઓ, અને આકાશ-સ્વર્ગનાં ગંભીર રહસ્યોમાં ડોહીયાં કરતાં હોય તેવાં હિમઆચ્છાદિત (અરથી ઢંકાયેલાં) શિખરો જેનાં એકબીજાથી ઉંચાં થવાની હસ્તિષ્ઠ કરી રહ્યાં હોય છે એવા સનાતન હિમગિરિ હિમાલય દર્શાવી રહ્યા છે, તેજ આ ભારતભૂમિ છે. કોઈ પણ કાળમાં થઈ ગયેલા મહાનમાં મહાન સંતપુરુષોના ચરણથી પવિત્ર થયેલી પવિત્ર ભૂમિ તેજ આ ભારતવર્ષ છે. આખી દુનિયામાં સૌથી પહેલાં અહિયાંજ મનુષ્યના સત્ય સ્વરૂપ વિશે અને આંતર સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિઓ વિશેની ઉડી શોધખોળ થઈ છે. અહિયાંજ સૌથી પ્રથમ આત્માના અમરત્વ વિશે અને મનુષ્ય તેમજ વિશ્વમાં એકસરખી રીતે વ્યાપી રહેલા પરમાત્મા કે સર્વના દ્રષ્ટા પરમેશ્વરના અસ્તિત્વ વિશેના સિદ્ધાંતો ઉદ્ભવ્યા; અને અહિયાંજ ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનના સર્વોત્કૃષ્ટ આદર્શો ઉંચામાં ઉંચી કક્ષાને પહોંચ્યા છે. જળપ્રલયના પૂર સમાન ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનનાં મોટાં મોજાંઓ અનેકવાર આજ ભૂમિ-માંથી વિશ્વમાં પ્રસરી ગયાં છે, અને શરીયી પણ એક વાર એવાંજ મોજાં આજ ભૂમિમાંથી ઉત્પન્ન થઈ પૃથ્વીપર પ્રસર્યાં જોઈએ કે જ્યાં કરીને ક્ષીણ થઈ જતી મનુષ્યની કેટલીક જાતોમાં પુનર્જનન અને જુરસો આવે. રીત રિવાજો અને રીતોની સેંકડો ઉચ્ચપાથશોના, સેંકડો પરદેશીય હુમલાઓના, અને અગાધ કાળના, અનેક શતાબ્દિઓના બળવાન આંચકા ખમવા છતાં એમોં અને અડગપણે રહેલી ભૂમિ તે આપણી આ હિંદમાતા છે. જગતના કોઈ પણ ગિરિવર કરતાં પણ અતિગુણ દ્રઢતાથી નારા પામ્યા વગર જે કોઈ દેશ ટકી રહ્યો હોય તો તે આપણો આર્યાવર્ત છે. કારણ કે તેનું જળ અક્ષય છે અને તેનું જીવન અમર છે. આપણે અહિં ઉપદેશોએલા આત્મજ્ઞાનનું જેવું સ્વરૂપ છે તેવુંજ, એટલે કે જ્ઞાનોદિ અને જ્ઞાનંત અમર એવું જીવન આર્યાવર્તનું પણ છે; અને એવા એક દેશનાં આપણુ સર્વ બાળકો છીએ. “ભારતભૂમિનાં સંતાનો ! કેટલીક વ્યવહારિક બાબતો વિશે હું તમને કંઈક કહેવા માગું છું. અને તેમ કરતાં પૂર્વે આપણા ભૂતકાળની જ્વલંત કીર્તિ વિશે તમને સ્મરણ કરાવવાનો મારો આશય છે. અનેકવાર મને કહેવામાં આવ્યું છે કે ભૂતકાળ તરફ નજર કરવાથી આપણે અધોગતિ તરફજ દોરવાઈએ છીએ, અને કામ કંઈ સરતું નથી. માટે માત્ર બવિષ્ય તરફજ આપણે નજર રાખવી જોઈએ. આ વાત એક રીતે ખરી છે તો પણ એ વાત પણ વિસરવાની નથી કે ભૂતકાળમાંથીજ બવિષ્ય રચાય છે; માટેજ હું તમને કહું છું કે ભારતવર્ષના ઉંડા ભૂતકાળમાં જોડે દુર દ્રષ્ટિ કેંકાય તેટલે કેંકા ! આપણી પાછળ રહેલા બળવર્ધક અપુત્ર ઝરણોમાં મરાય તેટલી ઉડી ડુળકી મારી તેના અમરસત્ત્વ જ્ઞાન કરો, અને તેમ કર્યા પછી બવિષ્ય તરફ જુઓ, આગળ ધસો, અને પૂર્વે ભારતવર્ષ જેવું હતું તેના કરતાં પણ અધિક

ઉન્નવળ વધારે મહાન અને અતિગણું ઉત્કૃષ્ટ તેને બનાવે. આપણાં પૂર્વજો મહાન હતા. તે આપણે પ્રથમ જાણવું જોઈએ. આપણા બંધારણનાં તત્ત્વો આપણે જાણવાં જોઈએ, આપણી નસોમાં કેવું ઉમડું લોહી વહી રહ્યું છે તે આપણે જાણવું જોઈએ. તેવા લોહીની મહાન કામ કરવાની શક્તિમાં આપણને વિશ્વાસ હોવો જોઈએ; અને તેજ લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થએલાં સ્ત્રી પુરુષોએ મહાન કામોથી જૂતકાળને કેવો દીપાવ્યો છે, તેમાં આપણને વિશ્વાસ હોવો જોઈએ, અને તેવા વિશ્વાસ અને તેવી શ્રદ્ધામાંથી તેમજ જૂતકાળના આપણા ગૌરવના જ્ઞાનમાંથી પૂર્વે ભારતવર્ષ હતું તેના કરતાં. પણ વધારે મહાન આપણે બંનાવવું જોઈએ. ક્ષય અને અવનતિના કાળ પણ આપણા દેશ પર આવ્યા હતા એ વાતની ના નથી. પરંતુ હું તેને બહુ અગત્ય કે મહત્ત્વ આપતો નથી. આપણે સર્વે તે જાણીએ છીએ, તેવા કાળની પણ જરૂરજ હતી. એક વિશાળ વૃક્ષ પર સુંદર પકર ફળ પાકે છે. તે ફળ લેધને કુશળ માણી માટીમાં-જમીનમાં દાટે છે, જ્યાં તે કહોતું, ખવાતું, નાશ પામતું દેખાય છે; પરંતુ તેજ દેખીતા ક્ષયમાંથી પૂર્વે કદી પણ નહિ જોયેલા મહાન વૃક્ષનાં મૂળ નિકળે છે, અને ફળગો કુટે છે. તેજ પ્રમાણે ગત કેટલાક સમયથી થયેલી ભારતભૂમિની અવનતિ-ક્ષયમાંથી ભવિષ્યનું અધિક ઉન્નવલ આર્યવર્ત ઉત્પન્ન થઈ રહ્યું છે, તેના ફળગા પુટી રહ્યા છે, અને જોનારને માટે આ રહ્યું તે ઉગતું-ઉછરતું અલૌકિક પ્રથંડ વૃક્ષ-આપણું “ઉર્ધ્વમૂલમ્.”

ઉદર રોગના ઉપાય.

(લેખક:—જોગાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

કોઈ કસરત કરવાથી પેટના નળમાં દર્દ થાય તો નીચેના અનુભવિક ઉપાયો જણાવીએ છીએ તે પ્રમાણે ઉપાય કરવા.

સવારના પહોરમાં આકડાનાં પાન મંગાવીને તેને અગ્નિ ઉપર ઉનાં કરાવી લાંબા સપાટ ચત્તા સુધી રહી પેટે ધી અગર ઝેરડીયું લગાવી તે ગરમગરમ આકડાનાં પાન પેટ ઉપર મૂકવાં. મોટા છુંદાવાળા લોટામાં અગર પેટ ઉપર રહે એવડી તપેલીમાં આધણ આવેલું પાણી ભરી આકડાના પાન ઉપર મુકી પેટને સેક આપવો. આકડાનાં પાન વચે અને ગરમ જળના વાસણ વચે એક કપડાને પટ રાખવો. ધીમે ધીમે અરધો કલાક સેક કરવો. ત્યાર પછી ઉકાળેલા સુવાતું પાણી પીવું. જ્યાં સુધી પેટને સારો આરામ થાય ત્યાં સુધી શરીરને બહુ કસરત અગર જોર આપવું નહિ. રાત્રે પણ ઉનાં આકડાનાં પાન બાંધી સૂઈ રહેવું. ચાર પાંચ રોજ એ પ્રમાણે કરવાથી આરામ થઈ જશે.

સુવાનો ઉકાળો કરવાની વિધિ—અગર પાણી ત્રાંબા, પીતળ અગર માટીના વાસણમાં નાખવું. આશરે નવટાંક તેમાં ગોળ નાખવો. ગોળ, પાણી અને પાંચરૂપીઆભાર સુવા બધું ઉકળતાં ઉકળતાં જ્યારે અરધો શેર પાણી બાકી રહે ત્યારે તે પાણીને કપડાથી ગળી લેવું, તેમાં અઢી રૂપીઆભાર તાલું ધી નાખવું. આહના જેવો ઉનો ઉનો ઉકાળો પી જવો. ઉપર બતાવેલો સેક તથા ક્વાથ ચાર પાંચ દિવસ કરવો.

કદાચ નળ ઉપર બહુ દુખાવો હોય તો તેના ક્રીસબરાળા ગામડાઓમાં ઘણા રહે છે તેમને જોતાથી પગની પીડીઓની નસો યોગાવરાવવી. ડાળા નજે દુખાવો હોય તો જમણા પગની

પાંડી ધી સાથે ધીમે ધીમે ચોળાવાથી તે નળ ધીમે પડે છે, જમણા પગે દુખાવો હોય તો ડાબા પગની પાંડી ચોળાવવાથી સાફ થાય છે. બધા પેટે દુખાવો હોય તો બે પગની પાંડી ચોળાવી લેવી, પણ તે આસ્તે આસ્તે; શરીર ઢીલું થઇ જાય તેમ કરવું નહિ. પંછી રોગીને પક્ષાંડી સાથે બેસાડી જરડાના પાછળ ભાગના કંરોડને ધી કં દીવેલ વડે ખૂબ માલીસ કરાવવું. પછી આઠડાનાં પાન બાંધવાં અને ઉક્ત ઉકાળો પીવો.

પેટના નળ સંબંધીનાં દર્દનો ખાસ ઉપાય દરેક માણસે કરવા ચોગ્ય છે, તે આ લેખકે અનુભવેલો છે. જેનું નામ યોગવિદ્યા ગ્રાંતાઓ પશ્ચિમતાન કહે છે. સીધી સપાટ જમીન ઉપર સ્પષ્ટ લાંબા પગ કરીને બેસવું. પછી લાંબા હાથ કરી લંબાવેલા પગના અંગુઠા પકડવા. ધીમે ધીમે પગના દીંચણને માથું અડકાવવાનો અભ્યાસ કરવો. પ્રથમ તો પગની નસો ખૂબ ખીંચાશે. પણ બે ચાર રોજમાં માથું અડકવા માંડશે અને સખ્તાઇ ઓછી થતી જઇ સરલ કામ થઇ જશે. પાંચ પાંચ મિનીટ સુધી દીંચણે માથું અડકાવી રાખવું. જમ્યા પછી તે ક્રિયા કરવી નહિ. ક્રિયા કરવા બાદ કહેડને મરડી બડાકા બોલાવવા. આ ક્રિયા કરવાથી પેટના નળનાં અને દુઃખાવાનાં દરદ થતાં નથી. હોય છે તે સધળાં ધીમે ધીમે મરી જવા માંડે છે. પગની નસો અને જરડાની નસો ખૂબ ખીંચાવાથી આંતરડાંને જે વળ પડવા હોય છે તે સાફ થઈ સાફ થઈ જાય છે. હઠયોગ પ્રદિપિકામાં આ ક્રિયાનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. સૂર્ય ચન્દ્રની નાડીઓના પ્રવાહને બંધ કરી સુપુમ્બ્યા વહાવવા સાફ પ્રથમ આ ક્રિયાને ચોગીઓ ખાસ ઉપયોગમાં લે છે. સુપુમ્બ્યાના પ્રવાહમાંજ પ્રાણાયામ વિધિપૂર્વક કરવા. તેમ કરવાથી ૫૨ ચક્રમાં જીવાત્માને જવાના માર્ગને જે કુંડલી રોડી રહે છે તે સીધી થઇ જાય છે. અને ચોગીઓનું હૃત્પદ્મદાર ખૂલી જઇ તેઓ કૃતાર્થ થાય છે. વળી આ પશ્ચિમતાન ક્રિયા એક જાતની કસરત હોવાથી તેના અભ્યાસીઓને ધરડપણમાં જે હાડકાં તથા રનાયુઓ કહણ થઇ જાય છે તે નહિ થતાં સુવાન માણસની પેઠે કામજ રહે છે.

ગમે પ્રથમ પેટમાં નળના દુઃખાવાનું દર્દ થયું હતું, પણ એક યોગી પુરૂષની પ્રેરણાથી તે ક્રિયા જ્યારથી આણું કરી ત્યારથી પેટે આરામ થઈ ગયો છે. મારે શ્રેયઃ પ્રાપ્તક રવાની ઇચ્છાવાળાએ તે ઉપાય અવસ્થ કરવો.

સવારના પહોરમાં પથારીમાંથી ઉઠીને કહેડને મરડી બડાકા બોલાવવાથી આખો દિવસ શરીરને ઘણું સુખ રહે છે. આમાં દવા પીવી પડતી નથી. દેશી વૈદરાજો અથવા ડોક્ટરોને બોલાવી પૈસા આપવા પડતા નથી, તેમ નળ ચોળાવવા અગર પેટે બંધારણ બાંધવાં પડતાં નથી. સવારે અને સાંજે જમવા પહેલાં બે વખત આ પ્રયોગ કરવો. એ સિવાય ગામડા-ઓમાં ખરસાંડી નામે વનરપતિ થાય છે એમાંથી દૂધ નીકળે છે. તે પાંચ સાત હાથ વૃક્ષ ઉંચુ થાય છે, એની કુમળા ડાંગળીઓ લાવી વાસણમાં બાધી કપડાનું અંતરપટ પેટ ઉપર રાખી બાંધવામાં આવે છે. આખી રાત્રિ આ બંધારણ રાખવું, સવારમાં જળના ઉના લોટાથી પેટને સેડી તે ઉપર સુવાનો ઉકાળો પીવો. એમ કરવાથી પણ ઉદર રોગ મરી જાય છે.

ગાયનું દૂધ બશેર લાવીને કપડાથી ગળી એક વાસણમાં રાખવું. બાદ લોટાનું કાંધ એકાદ શેરનું અગર અરધા શેરનું વજન અથવા કુહાડી અગર જે મળી આવે તે લઈ ખૂબ અગ્નિમાં ગરમ કરવું. જ્યારે લાલ થાય ત્યારે ચીપીઆથી અગર સાણસીથી પકડી વાસણમાં રાખેલા દૂધમાં મૂકી દેવું. દૂધ કેટલુંક બળી જશે એ દૂધને શીતળ પડવા દઇ પીવાય એટલું ગરમ પી જવું. આને કોડીયું દૂધ કહે છે. તે પીને હાંચોળા લટકાવવાનાં

વળી ઇસેનીઝ નામના ખ્રીસ્તી પંથના લોકો સ્નાન ને સુખ્ય બાબત સમજતા હતા. રોજ એક વખત સ્નાન કરતા અને તે ધર્મની ફરજ હોય એમ સમજતા હતા.

જસસ પણ સ્નાન કરતો અને તે માટે લોકોને શીખામણ આપતા. બેપ્તિઝમ કરવાની ક્રિયા એજ વાતનો બાકી રહેલો ચાલ બતાવે છે. ઉપર પ્રમાણે જસસે ધણું દરદો દૂર કર્યા એટલું જ નહિ પણ દરદ દૂર કરવાની કુદરતી રીતની હિમાયત કીધી હતી.

જસસ વળી કુદરતી જીવન ગાળવાનો ઉપદેશ કરતા. જુના વખતના સાધુ પુરોહો જેઓ પહેલવહેલાં ક્રિશ્ચિયન થયા તેઓ જંગલમાં રહેવા ગયા હતા અને જંગલમાં ઉગેલાં ફળો ઉપર પોતાનો નિર્વાહ ચલાવતા હતા. આ પ્રમાણે ક્રિસ્ચેનિટીના ઇતિહાસમાં લખેલું છે. મહાન સાધુ ઓગરટીન રોજના ફક્ત ૧૫ અંજીર ખાતો એમ કહેવાય છે. ખરેખર હાલના બૂલથી ખોટે રસ્તે ચડી ગયેલા ક્રિસ્ચિયનો કરતાં પ્રથમના જસસના શિષ્યો જસસના ઉપદેશથી વધારે વાકેફ હતા.

તેમજ પ્રથમના મહો પણ જંગલમાં કુદરતની વચ્ચેજ ખાંધવામાં આવતા હતા. અને ત્યાંના નિયમોમાં અન્ન અને શાકભાજીનોજ ખોરાક (વેજીટેરીયન ફુડ) અને કુદરતી જીવન ગાળવાનુંજ દર્શાવેલું હતું. છતાં પણ ધીમે ધીમે ક્રિસ્ચેનિટી કુદરતી જીવનથી દૂર થતી ગઈ. એવી રીતે દુનિયાદારીથી દૂર એકાંતમાં રહેલા મહોમાં પણ માંસબજાર, આધરાપર્ણ, માદક પદાર્થનું સેવન વગેરે પાછાં વધતાં ગયાં અને પરિણામે દરેક જાતનાં પાપ અને દુર્ગુણો વધી પડ્યા. ખ્રીસ્તી ત્યાગી સાધુઓ પોતે તો સારી રીતે જાણતા હતા કે જસસ અને બાઈબલના શિક્ષણથી આવી રીતનું જીવન વિશ્દ્ધ હતું. તેટલા માટે તેઓ બાઈબલને લોકોથી સંતાડતા હતા. માત્ર યોગ્ય ધાર્મિક તહેવારોને દિવસેજ બાઈબલના બોધ પ્રમાણે વર્તન થવું રહ્યું હતું. ઘખલા તરીકે, “લેન્ટ” ના ઉપવાસ, દરેક ઋતુમાં જંગલથી અને ઉપવાસ કરવાના “એષ્ચર” ના તહેવારો, તેમજ શુક્રવારોએ, “એશ” બુધવારે, પવિત્ર આઠવાડીયામાં, અને ‘સંક્રમેન્ટ’ વખતે માંસ નહિ ખાવાના રિવાજ હજી ચાલુ છે. યુદ્ધ અને હિંદુ ધર્મમાં તો હિંમેશાં આ ચીજનો ત્યાગ કરવાની સ્પષ્ટ આજ્ઞા છે.

“જેન” પૃથ્વીના ઉદ્ધારક (Saviour) ની પ્રથમથીજ આવી શીખામણ આપતો હતો. તેને માટે કહેવામાં આવેલું છે કે “પરમેશ્વરની નજરમાં તે મોટો માણસ થશે કે જે દાર કે તેવા ખીન્ન જલદ માદક પદાર્થો પીશે નહિ.” લ્યુક ૧ : ૧૫.

જહોન કુદરતી જીવન ગાળતો અને ખોટો વિવેક ન રાખતાં ઊંટના વાળનો બૂનાવેસો જબ્બો પહેરતો અને હાલનું બાઈબલ તેને માટે કહે છે કે “તે તીડ અને જંગલી મધ ખાતો હતો.” જે કે વિદ્વાન નીતિશાસ્ત્રીઓ અને બાઈબલનો તરજુઓ દરનારા (Bunson જેવા) જેઓ પોતે વેજીટેરીયન નથી અને વેજીટેરીયનનાં લાભનું ખાસ બોલવાની દરકાર રાખતા નથી તેઓ પણ કહે છે કે “તીડ અને જંગલી મધ” એવું બાપાન્તર કરવામાં બૂલ થઈ છે. અને તે શબ્દોને બદલે “ઝાડના ફળુગા (Nut-મીઝેવાળાં ફળ) અને ઝાડોમાંથી નીકળતી સાકર” એવા શબ્દો જોઈએ. પૂર્વ પ્રદેશમાં ધણું ઝાડોમાંથી આવો રસ નીકળતો કે જે ખાંડ તરીકે ખાવામાં આવતો અથવા તો કુદરતી રીતે જેમાં ખાંડનો ભાગ આવે છે તેને માટે બાઈબલમાં લખ્યું હશે. એક જહોન જેવો પવિત્ર માણસ જ્યારે લુખ લાગે ત્યારે તીડોની પછવાડે દોડે અને તેને પકડીને ખાય એ ખીલકુલ સંભવતું નથી. અવખત કેટલાક એવા જંગલી લોકો છે કે જેઓ ખીન્ન અકુદરતી ખોરાકની સાથે તીડને પણ ખાય છે પણ તેઓ

કુદરતી-નૈમિર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિને અમોઘ ઉપાય છે. ૧૩૯

પહેલાં તીડને પકડે છે અને પછી દળા તેના બુકો કરી નાંખે છે. પરંતુ જહોન કે જે કુદરતીજી જીવન ગાળતો તે આવી રીતે “તીડ” ની કૃત્રિમ બનાવટ કરે એ વાત ખીલકુલ સંભવતી નથી. અકુદરતી ખોરાક ખાનારા કેટલીક વખત એટલા તો નીચ વૃત્તિના થઈ જાય છે કે તીડ અને તેવાંજ પ્રાણીઓને જીવતાંજ ખાઈ જાય છે તેવું મહાન પવિત્ર જહોન પણ કરતો એમ સંભવતુંજ નથી. જહોન તેમ કરત તો તે એક રાક્ષસ ગણાત. પણ તેમ ન હતું અને પેગંબરે તેને માટે કહેલું કે “જુઓ હું મારો દૂત પ્રથમથીજ મોકલીશ. તે મારે માટે રસ્તો દર્શાવે અને મહાપ્રભુ તેના મંદિરમાં ઓર્ચિતા પધારશે.” મેલ-૩:૧.

તરજુમામાં ઉપર પ્રમાણે બૂલ થતાં જોન ધ બેપ્ટીસ્ટ વિશે આપણને ખોટા વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ બૂલ દૂર દરવા અગારો વિચાર છે કે જેથી જોન અને તેના બોધ વિશે આપણે ખરો અભિપ્રાય બાંધી શકીએ.

જંગલી મધ એટલે શું એ સમજવું મુશ્કેલ પડે તેવું છે. શું જોન દરરોજ જંગલમાં જતો અને મધમાખીઓ પાસેથી મધ છીનવી લેતો હતો? આ વાત તો દરવી ધણી મુશ્કેલ પડે તેમ છે. એટલે નહ જ્યાં ફોજા ઉપર પોતાનું ગુજરાન ચલાવતો હતો એ વાત માનવી વધારે વ્યાજબી જણાય છે. જોન તો પોતાની પાછળ પેદા થનાર મહાન રાજ-પેદાંબર-નો રસ્તો સરળ કરવા માગતો હતો. “તમે ઈશ્વરનો રસ્તો ચોખ્ખો કરો. તેનો રસ્તો સીધો કરી આપો.”

એટલે કે જોનની ખાવાની રીતભાત ઉપરથી જીસસની રહેણી કરણી સમજી શકીએ તેમ છે. જ્યારે જીસસ (ખાવાનાર-Saviour) નો જન્મ થયો ત્યારે પૂર્વ પ્રદેશમાંથી ડાહ્યા માણસો આવ્યા હતા. જીસસથી ચોક્કસ વખત પહેલાં યુદ્ધિરલોકો હિંદુસ્તાનમાં હતા. અને તેઓ ધાર્મિક અને કુદરતી જીવન ગાળતા હતા. આ પૂર્વના ડાહ્યા લોકો આવ્યા તે યુદ્ધિર પૈડીના હતા એમ માનવું વધારે વાજબી જણાય છે. આમ આપણે જોઈએ છીએ કે યુદ્ધિર લોકો અને જીસસ વચ્ચે સંબંધ હતો.

ધર્મવેત્તાઓ જાણે છે કે વખત જતાં બાઈબલમાં ધણી જગાએથી કેટલાક ફકરાઓ કાઢી નાંખવામાં આવ્યા છે અને તેની જગાએ ખોટા અને ગેરસમજ પેદા કરે તેવા “ફોપક” ફકરા દાખલ કરવામાં આવ્યા છે. અને તે રીતે ગેરસમજ અને ઉધાં ચાનુમાનો ઉત્પન્ન થયાં છે. કાંઈ કાંઈલોકોજી અને ચીઓલોકોજીનાં આવ્યા પાછળથી ખોટી રીતે ઘુસી ગયેલા ફકરાઓ શોધી કાઢ્યા છે.

અમે પ્રથમથીજ બતાવ્યું છે કે જીસસે કુદરતી રીતે જીવન ગાળવા માટે જે કહેલું તેથી હાલના ક્રીસ્તીયનો કેટલા બધા દૂરના દૂર જતા રહ્યા છે. અને તેઓ હાંલ આ હકીકતને કેટલી બધી છુપાવે છે. આ પ્રમાણે ન્યુટેસ્ટમેન્ટના તરજુમો કરનારાઓએ પ્રથમ જાણી જોઈને અને પાછળથી અણધારે ખોટી વાતો ઘુસાવેલી છે. કુદરતી જીવન વિષેની જીસસની કહેલી હકીકતો નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં ઘણી વખત તો જોવામાં આવતીજ નથી. અને ખીજ જે હકીકત કહેવામાં આવી છે તે બહુજ અધુરી અને ગુચવણ બરેલી હોય છે.

લ્યુથરે સૌથી વધારે સારો બાઈબલનો તરજુમો કરેલો છે. તે ચોખ્ખો અને સમજી શકાય તેવો છે જો કે લ્યુથરના વખતમાં કુદરતી જીવનનું જ્ઞાન તદ્દન લય પામેલું હતું અને તેને પરિણામે લ્યુથરે પણ કેટલીક બૂલો તેમાં કરી છે જેને લઈને ન્યુટેસ્ટમેન્ટમાં જીવન વિશે જે કંઈ કહ્યું છે તે બાબતમાં આપણને ગુચવણ ઉભી થાય છે.

હજી પણ નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં કેટલાક ફકરા છે જે ઉપરથી ઉદારક જીસસનો ખોરાક માટે શો મત હતો તે જણાય છે. એટલે કે ન્યુટેસ્ટામેન્ટના ઉપદેશને આપણે જોશું અને

૧૪૦ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

તેમના છુટા શબ્દોના અર્થને વળગી રહેશું નહિ તો આ બાબત વધારે સમજશે. આ બાબતમાં આગળ ઉપર વિવેચન કરવામાં આવશે. ડૉ. આર. નેગેશ, એમ. ડી. એમનાં બાઈબલના ફકરાઓનાં ભાષાન્તરો ખાસ વાંચવા જેવાં છે.

જો કે ન્યુટેન્ટામેન્ટના ફકરાઓને બગાડવામાં આવ્યા છે તો પણ જીસસના ઉદ્દેશની અસર જે માણસોના અંતઃકરણ અને જીવનમાં સન્ન થઈ ગઈ છે તે દૂર થઈ શકે તેમ નથી. ક્રિસ્ટમસના દિવસે-જે જીસસ ક્રાઈસ્ટનો જન્મ દિવસ છે તે દિવસે-પવિત્ર ત્રીજે વખતે જ્યારે ક્રીસ્ટમસનું ઝાક સળગાવવામાં આવે છે અને જ્યારે નાતાલ સમયે આપણાં હૃદય અને ગ્રેમ ઉભરાઈ જતો હોય છે ત્યારે હજી પણ આપણે નટસ અને સફરજન ખાઈએ છીએ, એટલે કે નટસ અને સફરજન ખાવાના રિવાજ ઉપરથી આપણે સમજી શકીએ છીએ કે ઉદ્ધારક (જીસસ)નો બોધ પણ આ ચીજો ખોરાક તરીકે ખાવાનો હતો. જો કે આ નટસ અને એપલ્સ ક્રીસ્ટમસના દિવસોમાં ખાવામાં આવે છે તેનું ખરૂં સ્થૂં તો ધણી થોડાજ લોકો જાણે છે. હું ઇચ્છું છું કે ક્રીસ્ટમસમાં જે ક્રીસ્ટ-તરીકે ખવાય છે તે નટસ અને એપલ્સ લોકો આજી ખોરાક તરીકે ખાતા ધ્યાય-ત્યારેજ લોકોના અંતઃકરણમાં તે વખતે જે ગ્રેમ પેદા થાય છે તેવો ગ્રેમ આજી રહેશે. અને આપણે કહેશું કે “પૃથ્વી ઉપર શાંતિ રહો અને બાઈબલનો વધો.” આપણે ત્યારેજ જોઈ શકશું કે જીસસ કુદરતી અભંગ કાયદાઓ જાણતો હતો અને તેણે પોતાના શરીરને જુદા જુદા કૃત્રિમ ખોરાકથી બગાડ્યું ન હતું. વળી આજી જ્ઞાન થતાં આપણે કુદરતી જીવન તથા ખોરાક તરફ એક માનની નજરથી જોઈએ અને કુદરતી જીવન એક પવિત્ર અને ધૃષ્ટિ દ્રવ્ય છે એમ સમજીએ. કુદરતી જીવનનો ખરો શુભ ત્યારેજ જાણીએ. જીસસ આપણને કુદરતી જીવન માટે ભલામણ કરતો હતો છતાં પણ પોતાના નવા થયેલા શિષ્યો માટે બહુ સંભાળ અને નરમાશથી વર્તન કરતો અને બહુ સંભાળથી તેમને ખરે રસ્તે લાવતો. જીસસ હમેશાં જોને માટે સારો અભિપ્રાય ધરાવતો હતો તે કહેતા કે “માને પેટ જન્મ લેનારામાં જોને કરતાં કોઈ મોટો નથી.”

જીસસે પોતે જોનેનું ખાણું પસંદ કર્યું હતું અને પોતે પણ તેજ ખોરાક ખાતો હતો. જો કે ઉપર બતાવ્યું તે મુજબ જીસસ ખોરાકની બાબતમાં જોને જેવો સખ્ત નહોતો. જે ત્રણ વરસ તેણે બોધ આપ્યો તે વખતે જીસસ કાચોજ ખોરાક ખાઈ રહેતો નહિ; કારણ તે શંકાથી તેમજ બાઈબલના શાક અને વાખરી પણ ખાતો હતો. જો કે જોને તો તેનું કશું ખાતો નહિ અને તેને માટે નિંદાખોરો કહેતા કે “તેનામાં શૂંત છે.”

ઈસુ તો ખાવા તથા પીવાને સરજ્યો હોય તેમ અંકરાતીઓ થઈ દાક પીનારાઓનો સોબતી, ખરાબ અને પાપી છે-પણ આપણે ડહાપણને રસ્તે જરૂર જોઈએ “આવા તેના ઉપર આલેખ થયા હતા છતાં ખરી રીતે તો ઈસુ ફળના ખોરાકનેજ વ્યાજબી ખોરાક ગણતા હતા. અને કાંઈક વખતેજ યોગ્ય કારણસર આવા ખોરાકથી દૂર જતા-તેથી તેના હૃદયનો તો કેટલો બધો ધોધ ધમકાવતો હતા. જીસસ અને બાઈબલ કુદરતી જીવન માળખાની ભલામણ કરે છે તેથી આપણે પણ તે પ્રમાણેજ બોધ લેવો દેવો જોઈએ-અને આ પ્રમાણે લોકો જ્યારે વર્તન કરશે ત્યારેજ તેઓ “મોક્ષ” મેળવશે.

જીસસ આત્માને શરીર કરતાં ઉચ્ચતર ગણતા હતા. આપણા પોપણના સવાલને તે બહુજ અગત્ય અને વિચારની બાબત ગણતા નહિ કારણ તેમ કરવાથી ઉચ્ચતર આત્માનો

વિચાર કરવામાં અને તેને વિશે મનન કરવામાં ખલેલ પહોંચશે એમ તે ધારતા હતા. હું ધાંડું છું કે દરેક દલિબિંદુથી ખોરાકનો વિચાર અમે કર્યો છે અને જેઓ નખળા છે અને જલદીથી પોતાના ચાલુ ખોરાકને મેલી શકે નહિ તેવા, અને ખીબ મળ્યુત લોકો જે કુદરતની શીખામણથી તંદુરસ્તીના સુંદર શિખરે પહોંચવા ઇચ્છે છે તેમને માટે પણ યોગ્ય ખોરાકની અમે ગોઠવણ કરી છે.

માંસ અને દાઢ.

કુદરતે માણસને માંસાહારી-એક શિકારી પણ-કરવા ઇચ્છા રાખીજ નથી.

માણસ માંસને કાચી સ્થિતિમાં-કંઈ પણ ક્રિયા અને મસાલા ઉમેર્યા વગર પસંદ કરતો નથી તેને કંઈ નહિ તો નિમક તો માંસની સાથે જરૂર જોઈએ.

માંસાહારી પ્રાણીઓ જ્યારે કોઈ જનવરને મારી નાંખે છે ત્યારે તેઓને અનહદ આનંદ થાય છે, તેઓ તાબ લોહીથી ઉરકેરાઈ જાય છે. પણ માણસ કે જે હજી તદ્દન નિર્દય જંગલી થઈ ગયો નથી તે તો હિંસા કરતાં અટકે છે. તેનું અંતઃકરણ, જ્યારે તે જીવ લેવા જનવર કે તેનાજેવા પ્રાણીઓ તરફ દલિયાર ઉત્થું કરે છે ત્યારે કમકમે છે-અહુજ પથ્થર જેવાં દિલવાળાને પણ મરનારની છેલ્લી સ્થિતિથી અસર થવા વગર રહેતી નથી. ધણી લોકો તો જો પોતાને જ જનવરને મારવું પડતું હોય તો માંસ ખાવાથી દૂર રહે છે. કાચું તૈયાર કર્યા વગરનું માંસ, અને જનવરોનાં મુકદ્દાં જે કસાઈની દુકાનોમાં જોવામાં આવે છે તે ખરેખર ત્રાસજનક દેખાવ છે, તેથી કરીને કેટલીક જગાએ તો માંસને કાચી સ્થિતિમાં ખુદ્દામાં લઈ જવાની મનાઈ હોય છે. અને માણસે આ પ્રમાણે, કુદરત, પ્રેરણા બુદ્ધિ, સ્વાદની ઈર્ષી, સાંભળવાની તથા સુંંધવાની ઈર્ષી તથા અંતઃકરણ વિરૂદ્ધ શાખાટે જરૂં જોઈએ ? વળી માણસ પોતે માંસહારી, મુકદ્દા ખાનાર કે સર્વે ભક્ષી હુકુર અને રોજની જાતમાં આવે છે તે બાબત મોટી મોટી શોધખોળ શાખાટે થાય છે ? વળી માણસ દાંત અને આંતરડા બાબત તપાસ ચલાવે છે અને તે ઉપરથી કુદરતી શક્તિને વેગળા મુકી માંસ યોગ્ય ખોરાક છે કે નહિ તે બાબત જ્ઞાન મેળવવા તજવીજ કરે છે. જો કે આ રસ્તે તે સત્યને માંડે જવાને બદલે ઘણી વખત ખોટું રસ્તે દોરવાઈ જાય છે. કારણ પોતાના અકુદરતી જીવનને લીધે તેની ઘણી ઈર્ષીઓ અને અવયવો વિદ્યારી થઈ ગયાં છે અને કેટલાક અવયવો તો ખીબ પ્રાણી જેવા જ પ્રથમથી હોય છે. કેટલાક એવા પણ શોધકો છે કે જેઓ પોતે માંસનો ખોરાક મેલી શકતા નથી તેથી એમ કહે છે કે માણસે માંસ તથા ખીબે ખોરાક ખાવો જોઈએ; અને તેમના મતને કેટલાક અણસમજી લોકો સત્ય માને છે. જો કે માણસને ખીબ હિંસક પ્રાણીઓ માફક પંજ અને તીક્ષ્ણ નખો જનવરને પકડવા માટે નથી અને માણસના પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો પણ માંસાહારી પ્રાણીના જેવા હોતા નથી. દાખલા તરીકે કુતરો માંસાહારી છે તે માંસ તથા હાડકાં ખાઈ શકે છે. માણસ તેમ કરી શકતા નથી તેથી તેની હોજરી કુતરાની હોજરી કરતાં જુદા પ્રકારની હોવી જોઈએ.

વળી માણસના 'રાક્ષમી' કહેવાતા દાંત (eyeteeth) ને ફળ અને શાકભાજી ખાનારા તથા માંસાહાર અને સર્વભક્ષક પ્રાણીના દાંત સાથે સરખાવતાં જણાશે કે માણસો શાક અને ફળ ખાનારા છે અને માંસ ખાનારા પ્રાણીમાં નથી આવતા. તે જ પ્રમાણે માણસનાં આંતરડાંની લંબાઈથી પણ તેને માંસાહાર યોગ્ય નથી એમ બતાવે છે. કુદરતે જ માણસને

૧૪૨ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

માટે માંસનો ખોરાક યોગ્ય ગણાયો નથી એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી ઉદ્ભવે તેને નુકસાન છે, માંસના ખોરાકથી તેને તંદુરસ્તીને બદલે બીમારી અને માંદગી પેદા થાય છે.

વળી એવી પણ દલીલ કરવામાં આવે છે કે આપણે થંડીના મુલકમાં રહેવાનું હોતાં થંડી ખમી શકવા માટે ચરખીની જરૂર પડે છે અને તે ચરખી માંસમાં હોય છે માટે માંસાહાર કરવો જોઈએ; પરંતુ શરીરને જોઈતી ગરમી નટસમાંથી મળતી હોય તો શામાટે ન મેળવવી. નટસમાં જે ચરખી છે તે માણસનાં શરીરને ખાસ ઉપયોગી છે અને શરીરને નુકસાન કરતા ખીન્ન પદાર્થો તેમાં નથી એ વધારે અગત્યની ખીના છે.

ગ્રીનલેન્ડના એસ્કીમો (લોકો)ના દેશમાં નટસ અને સફરજન કે શાકભાજી થતાં નથી કે જેના ઉપર તે ગુજરાન કરી શકે. તે પણ થંડીની સામે ટકી રહેવા ખાતર જનવરની ચરખી ઉપર ગુજરાન કરે છે. પણ તેના કુદરત વિરુદ્ધના ખોરાકને લઈને તેઓ કદરૂપા અને બેડોળ આકૃતિવાળા હોય છે અને અસ્થિ તો તેમને હોતીજ નથી. લોકો ઘણી વખત હવા પાણીનો ખોટો ઢોંગ કરી દારૂ કે માંસ ખાવાની ટેવને આગળ કરે છે. તેઓ જે કુદરત વિરુદ્ધ ગુન્હો કરે છે તે બદલ તેમનાં અંતઃકરણ હંમે છે અને તે હંમેને નરમ કરવા હવાપાણીને વગોવવામાં આવે છે. ફળાહાર માણસને ખોરાક તરીકે ગરમી અને સરદી ખમવામાં વધારે કૌવત આપે છે.

માણસ જાત કે જેને પરમેશ્વરે સર્વથી શ્રેષ્ઠ જાત તરીકે પેદા કરી છે તે દુનિયાના થોડા ભાગમાંજ રહે એ વાત આપણે ધારી શકતા નથી. બાઈબલમાં 'પણ કહ્યું છે કે "પૃથ્વી ઉપર વસો." અને પૃથ્વી ઉપર વિસ્તરવા માટે માણસે કુદરતી ખોરાકથી દૂર જવાની જરૂર નથી.

ઉષ્ણકટિબંધનો સર્વથી ગરમ પ્રદેશ અને ઉત્તર ભાગનો સર્વથી ઠંડો પ્રદેશ માણસ જાતનાં રહેઠાણ તરીકે પસંદ પડે તેવો નથી. પણ જો માણસને ગરમ ભાગમાં રહેવાનું ફરવેલું હોય તો પછી તેઓએ કુદરતી જીવન ગાળવાની શરૂઆત કરવી જોઈએ. તેઓને ટ્રેશ્યુરજીવિ વધારે જગૃત થાય અને તેને અનુસરી તેઓ પાછા ગરમ પ્રદેશમાં ધીમે ધીમે જતા રહે. પણ ખરી રીતે તો આ જાતે પ્રદેશનો વચસો ભાગ માણસ જાતના રહેઠાણ તરીકે વધારે સુગમ છે, એમ હું જતાવીશ.

માણસ પરમેશ્વરની આકૃતિ ઉપરથીજ બનેલો છે તે આ દુનિયામાં ધાર્મિક અને શાંત રાજ્ય અલાવનાર હોવો જોઈએ. તેને બદલે જ્યારે તે જનવરોને મારે છે, અથવા ખોરાક માટે ખીન્ન લોકોની પાસે મરાવે છે, ત્યારે તે-તેના અંતઃકરણની ધ્વિરી આગાઓને ઉંધી વાળે છે. આ પ્રભાવે તે પોતાના જાતબાઈઓનાં લોહીથી પોતાના હાર્થ ખરડે છે. પોતાનો ખોરાક મેળવવામાં આવે ગુન્હો તે કરે છે તેને માટે તેને સખત સખ થવીજ જોઈએ.

માંસાહાર ઉપર જતાંવા મુજબ કુદરત વિરુદ્ધ ગુન્હો છે અને તે એક વહેવાર વિરુદ્ધનું વર્તન છે જેને માટે તેનું ગંભીર પરિણામ આવ્યા વગર રહેજ નહિ. અકુદરતી માંસ અને ઝાડપાલો હોજરીથી પાચન થઈ શકતાં નથી. માંસ ખાધેલું પચ્યા વગર હોજરીમાં પડી રહેતાં તેમાંથી કોહાણુ થાય છે ને તેને લીધે આખાં શરીર અને તમામ લોહીને તેના કોહાણુની અસર થાય છે. પરિણામે વગર પચેલા શાકભાજી કરતાં વધારે ગંભીર દર્દી થાય છે. માંસ અને તેની સાથે નાખેલા મરી મસાલા તેને સ્વાદિષ્ટ કરવા સારૂ વાપરવામાં આવે છે. પણ આવી ગરમ ચીજોથી જલદ ખીણો-દારૂ વગેરે માટે મનમાં લાગણી થાય છે એટલે માંસાહાર પોતાની પછવાડે દારૂની ડાકણને સાથે લાવે છે; જ્યાં એક જાત ત્યાં ખીન્ને પાછળ તૈયારજ હોય છે. અને થોડા પ્રમાણમાં પણ દારૂ ખરાબ છે એ જામે તો કોહીને સંદેહજ નથી.

દાર્થી જ્ઞાનતંત્ર ઉરકેરાય છે અને તેથી માણસને એક સુંદર સ્વપ્નાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે પણ પાછળથી આજસ, સુરતી હલદી અને બેચેની પેદા થાય છે. માણસ એમ સમજે છે કે તેને દાર્થી દૈવત મળે છે પણ તે વાત પણ જોડી છે. કૃત્રિમ જગતિ શરીરને હાનિકારક છે, અને તેનાથી જો દગાચો નહિ તો તરતજ જળાય છે કે શરીર ઉલટું દાર્થી નળું પડી જઈ જ્ઞાનતંત્રનો તો તદ્દન શિથિલ પડી જાય છે. ઔષ્કોહલ (દાર્થી) મન અને આત્માને ધણુંજ નુકસાન થાય છે, દુર્ગુણ અને ગુન્હાઓ પણ તેનાજ પરિણામે થાય છે. જે માણસ માંસ ખાનો નથી તેને કૃત્રિમ જગતિ લાવવાની જરૂર પણ પડતી નથી. જ્યારે માંસ ખાઈને બહુ નુકસાનકારક છે તો પછી જીવને અને બાહ્યને તેના બક્ષણ માટે મનાઈ કરી છે કે કેમ ? આપણે ધૃત્વીએ છીએ કે ધર્મ અને આધ્યાત્મની ખરી અસર લોકો ઉપર થાય.

બાહ્યમત્તના જુના તરજુમાં તો ઘણી ભૂલો દાખલ થયેલી છે જેથી કરી તેમાં કરેલું માંસાહાર બાબતનું વિવેચન જોડું અને ગેરરીતિ સમજવામાં આવે છે.

પરમેશ્વરે સૌથી પહેલાં માણસને જે બાજી આપી તે નીચે પ્રમાણે છે: “જુઓ મેં દરેક બાજીપાસો જેમાં ખી રહે છે, અને દરેક ઝાડ જેમાં ફળ અને ખી થાય છે, તે પૃથ્વી ઉપર પેદા કર્યો છે તે સર્વ તમારા ખોરાક તરીકે છે.” જેનેસીસ ૧:૨૯-આ ઉપરથી જણાય છે કે મહાન પ્રભુએ “માંસ” ખાવાની આજ્ઞા આપેલી નથી. આ આજ્ઞા કે જે દરેક માણસના આત્મામાં લખાવેલી છે તેના સિવાય પ્રથમ તો કંઈ ખીજી આજ્ઞા કરેલી નહિ. પ્રભુ કે જે સર્વ જગતનો નિયંતા છે તે તો એકજ કાયદો કરે. જે માણસે આ એક આજ્ઞાનો ભંગ કર્યો ન હોત તો મહાકૃપાળુ પરમેશ્વરને જે ખીજી જુદા જુદા કાયદા (અંતઃકરણના ડાંખ) કરવાની જરૂર પડતજ નહિ. વળી કહેલું છે કે “બગીચાનાં દરેક ઝાડમાંથી તું ખુશીથી ખાજે-પણ સારા નરસાના “જ્ઞાન”નાં ઝાડમાંથી ખાતો નહિ, અને જે દિવસે ખાઈશ તે દિવસે જરૂર તું મૃત્યુ પામીશ.”

પણ સારા અને નરસાના જ્ઞાનનું ઝાડ તે શું, એ સવાલ સંભવે છે. કારણ જ્ઞાનનું ઝાડ તે શું એ આપણે સમજી શકતા નથી. બાહ્યમત્તના વખતમાં શબ્દોની ટાંચ હતી એમ જણાય છે-જે ઝાડપાલા પુરેલી સાથે ચોટલા છે અને જે ઝાડપાલા ફરી શકે છે, એટલે પ્રાણી વર્ગ તે બંને વર્ગ માટે એકજ શબ્દ વપરાતો હતો. તેથી પ્રાણી વર્ગને બતાવવો હોય ત્યારે તેમાં કંઈ ઉમેરો કરવો પડતો. સાયન્સ તો હજી પણ પ્લેન્ટસ (વનસ્પતિવર્ગ) અને હલકી જાતના પ્રાણી વર્ગ વચ્ચે ખરેખર ક્યા તફાવત પડે છે તે જાણી શકવા અશક્ત છે. જે કે આપણે તો પ્રાણી તેને કહીએ છીએ કે જેને જોવાથી ઇન્દ્રિય છે અને જેને લાગણી હોય છે. બાહ્યમત્તમાં જે “સારા નરસાનું જ્ઞાન” કહ્યું છે તે “પ્રાણી” ને માટે છે. વળી પ્રાણી માટે “જીવનનું ઝાડ” એવા પણ શબ્દો બાહ્યમત્તના જેનેસીસ પ્રકરણના ખીજી અધ્યાયના નવમા શ્લોકમાં વાપરેલા છે એટલે કે જે પ્રાણીને સારું અને ખરાબ સમજવાની શક્તિ છે. માણસની માફક તે પ્રાણી માટે તે શબ્દો વાપરેલા છે. હુંકામાં મનાઈ કરેલો ખોરાક-પ્રાણીનું માંસ ખાવું, એ માણસનું મોઢામાં મોઢું અને પહેલામાં પહેલું પાપ છે.

હિન્દુ લોકોના શાસ્ત્રમાં તો “માંસ” ખાવાની ચોખ્ખી મનાઈ કરેલી છે.

વળી કુદરતજ જેને માંસ ખાવાનું સરજે છે તેજ મારવાનું કામ કરે છે. માંસનો ખોરાક ખાવાથી “મારવાનું” ખૂન કરવાનું મન થાય છે. માણસ પતિત થવા પછી (સ્વર્ગમાંથી પડ્યા પછી) તેણે જે પહેલું પાપ કર્યું તે ખૂન-બાતવધ-કર્ણ. આનું કારણ માંસાહાર

૧૪૪ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

તે વગર આવું અધીરકૃત્ય થાયજ નહિ. વળી માણસની અધોગતિ પછી આંપણે જ્ઞાનવરનાં આમડાં વિષે પણ સાંભળીએ છીએ. ધૃષ્ટિરે આદમ અને તેની સ્ત્રીને આમડાનાં કપડાં કરી પહેરાવ્યાં. ” જેન. ૩-૨૧. જે માણસે પ્રથમથીજ જ્ઞાનવરને મારવા માંડ્યા ન હોત તો આમડાં આવત ક્યાંથી ? માણસમત કેવી રીતે ખોટો-રસ્તે ગઇ તે બાઇબલ બતાવી આપે છે. પ્રથમ તો માણસ સ્વર્ગીય સ્થિતિમાં રહેતો. ફળકુલ ખાતો હતો. પાછળથી પ્રાણીઓને મારી તેનાં માંસ ખાવા લાગ્યો અને તેમનાં આમડાંથી પોતાના શરીરને ઢાંકવા લાગ્યો. હવે આવો ખોરાક ખાવાથી તેને બીમારી થઇ. જેવી રીતે ઘોડાને તેના કુદરતી ખોરાક-ધાસને બદલે આખા ચણા આપવામાં આવે તો પછી ઘોડાને એક જાતની બેચેની (Restlessness) થાય છે કે જેને લઇ તેને સખ્ત કસરત આપવી પડે છે. માણસને પણ તેજ પ્રમાણે કામ કરવાની ફરજ પડી અને ખેતી કરવાનું શરૂ થયું. એટલે ખરેખર તો ખેતી કરવી એ એક સળંગ હતી. “ તારે હીંધે જમીનને પણ ખમવું પડશે. તારે તારો ખોરાક જીંદગી સુધી જમીનમાંથી મેળવવો. જમીનમાંથી તારા માટે છાંદા અને ઝાંખરાં પણ પેદા થશે. તને પરસેવો પળશે સારું તું ખાવા પામીશ. ” જેન ૩-૧૭-૧૮. આ પ્રમાણે પ્રભુનો શ્રાપ મૃત્યુલોક ઉપર ઉતર્યો. પ્રથમ તો જમીનમાંથી આપો આપ ફળો પેદા થતાં, પણ હવે તો માણસની સખ્ત મજુરી છતાં વારંવાર ખરાબ અને ઝોછા પાક વગેરેની પીડા પડે છે. ખેડૂતને નશીબમાં હમેશાં ચિંતા અને ફિકર રહે છે. સારા સ્વાદિષ્ટ ફળને બદલે માણસને અનાજ અને શાકભાજી ખેતરોમાં પેદા કરી ખાવી પડે છે, આ તેની સજા છે. “ તું ખેતરોમાંથી બાંછ પાશે અને અન્ન ખાજે ” જેન ૩-૧૮. વળી ખેતરોમાંથી તે જે મહેનત કરી પેદા કરે છે તે સર્વે તેના શરીરને તુકસાનકર્તા છે. ખેતી કરી અનાજ પેદા કરવા પછી દ્રાક્ષ પેદા કરવાનું થયું, અને ત્યાર પછી અડીચ, તમાકુ, દારૂ અને તેનાથી થતી માદી અસર સહિત પદા થયો. અને “ નોહા ” ખેતીનું કામ કરવા લાગ્યો અને તેણે દ્રાક્ષનું ઝાડ આપ્યું.

તેણે દ્રાક્ષોના રસ પીધો અને તેથી તે ઉન્મત થયો તથા પોતાના તંત્રુમાં ઉધાડે શરીરે રહેા, “ અને કેનાનના બાપ હમે પોતાના બાપને નાગો જોયો તે વાત પોતાના બાઇબલને કરી. ત્યાર પછી વેપાર અને હાથે કામ કરવાનો કસબ હસ્તીમાં આવ્યા. શિષ્ય-શાસ્ત્ર પાછળથી પેદા થયું અને એજબતો ઠાવર બાંધવામાં આવ્યો. તે વખત જુદી-જુદી જગ્યાનો શરૂ થઇ અને તેમાંથી બાપા જ્ઞાન પેદા થયું.

પણ આની સાથે સાથે દુઃખ અને પીડા પણ વધવા લાગી, માણસ વધારે ને વધારે ભૂલમાં પડતો ગયો અને તેથી તે કુદરત અને પ્રભુથી દૂરને દૂર થતો ગયો. દરદ, દીકમીરી, હાજત, તૃષ્ણા અને નિરાશા વધતાં ગયાં-તે એટલે સુધી કહેવામાં આવ્યું કે “ આપણી જીંદગીનું વર્ષો ૭૦ છે અને તે જે વધારે થઇને ૧૦૦ થયાં તોપણ તે બધો વખત મહેનત મજુરી અને દીકમીરીનાંજ થવાનાં છે. સામ્સ-૯૦, ૧૦૦

જે કે વારંવાર પેગંબરો અને બીજા જેવા અજાણેથી કુદરત વિરુદ્ધ વર્તન ન થતાં માટે અને માંસાહાર ન કરવા માટે કહેવામાં આવતું હતું, અને જીસસ પેદા થશે એમ ખોધ કરવામાં આવતો હતો. પછી ઝોર્મીતા એક અધારી રાત્રે અજવાણું થયું અને “ જીસસ ” પેદા થયો. ક્રાઇસ્ટની ઇચ્છા આદમના પતિત થવાનો બદલો વાળવાની હતી. તેની ઇચ્છા માણસને પાછા કુદરત અને પ્રભુ તરફ લઇ જવાની હતી. વળી તેની ઇચ્છા પ્રાથમિક પાપ માંસાહારનું હતું તેને દૂર કરવાની હતી. કારણ એ પાપ ગયા વગર તેની સારી શીખામણની અસર થાય તેમ નહતું.

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सफलसिद्धसुरेन्द्रवन्द्यम् ॥

वन्दे रविन्दनयनं मणिमालयमायुर्वेदः प्रवर्तकमनुरमृतिरोगनाशम् ॥

હાથમા અમૃતથી ભરેલો કુભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૮ મું.]

એપ્રિલ ૧૯૧૫.

[અંક ૪ થો.]

The Racial Functions.

(From DR. SALEEBY'S "HEALTH, STRENGTH AND HAPPINESS")

The germinal or racial cells are in the body, but not of it. They have in them the life of this world to come, and if the word holy is to be applied to anything on earth, it must certainly be applied to them. The relation of these instincts and functions to the individual who exercises them, to his health of body and peace of mind, to the length and worth of his life is intimate in the extreme.

The natural development of the racial instinct may be regarded as beginning from the fourteenth year, and for the greater part of the years to come the human being has within him or her the racial instinct. During the first years of adolescence it is coming to its own, and thereafter it is established.

At this time there arises in both sexes, feelings and phenomena of puberty. Among boys these phenomena spring spontaneously from inner development processes, and should be left to take their own course. They indicate that the boy is beginning to become fit in health, development, and years for the

incomparable task of handing on the lamp of human life to the future. The boy need not be alarmed. He should not repress these processes. He does not need help. These are the means for the supreme end; the life that is to be, which endows the whole with grandeur and purpose. Ignorance of this truth is the poisoner's opportunity. It is necessary for us to inform the young generation "that continence prejudices not at all the existence or the potential effectiveness of the racial function, which may be successfully exercised after any number of years of abstinence. It is false, to assert that continence is injurious immediately; or that it precludes the subsequent possibility of fatherhood. The body exists for the care and protection of the germinal tissues. They do not exist for it. *Thus the health of the body does not depend upon the exercise of the racial function but the fit exercise of the function depends upon the health of the body.* The internal secretions of the racial organs, undoubtedly affect the body for its good. But the health of these organs does not depend in any degree whatsoever upon whether or not their products come to anything. It depends upon their local freedom from disease, for which there is no assurance so safe as chastity, and upon the health of the blood which nourishes them, which in its turn depends upon the observance of the general principles of hygiene.

If one is to be really a man or a woman, it is necessary that these characteristic organs be present, healthy and active. But compliance with these conditions does not necessitate any exercise of the racial functions at all, and there is no greater risk of their infraction than is incurred by the exercise of these functions in the common and too commonly accredited fashion.

One of the disgraceful and most successful methods practised by the quack is the use of suggestion for the purpose of persuading the victim that his characteristic powers are in peril. Not once in a thousand homes, where this belief is created, is there the slightest warrant for it.

We offer warnings by counter suggestion or knowledge. The two pernicious doctrines invoked by men in their own

interests are false. They are as follows:—(1) That a large amount of indulgence is necessary for man's health; (2) That in the absence of opportunities adequate in amount, they would become irresponsible and uncontrollable.

It is possible for civilised man to have a transmutation of the sex-energy rightly, safely, and profitably. Spend it they must, and quickly enough. Very nearly the whole of it, indeed, for the celibate must be transmitted before expenditure on higher planes.

The best advice I can offer, then, true, though trite and perhaps vague, is to get a purpose, and an interest and to pursue them. (Too much is commonly expected from muscular expenditure alone—as, for instance, amongst public-school boys.) As every one knows, this is the means of safety. There will follow upon it a diminution in the call of the racial instinct as such. So much the better. Plenty of quacks will then be ready to assure us that we are losing our virility. The answer is that we are proving our virility by the transmutation of what would otherwise be bestiality.

The question why the sex-energy is in any case powerful enough and to spare—so vastly in excess of the need? We might in answer to it say that from this point of view suggested by us, man, after all has not an excess of this passion—if he knows how to achieve its transmutation. Nature is most lavish in her provision of this energy. No youth is to be alarmed at nocturnal phenomena on the ground that they will cost him dear. The extent of the loss thus involved, if it be determined wholly by internal causes, and in the absence of previous habits which have thrown the whole neuro-chemical mechanism out of order, is wholly negligible—as is the loss involved in fatherhood.

The reproductive glands of the male organs, besides accommodating the germ-plasm produce certain chemical compounds, in some measure capable of identification, which are to be numbered amongst the most important of all the internal secretions of the body. By an internal secretion we mean one which is destined to pass into the blood, as contrasted, for instance, with such a secretion as that of the kidneys which

is taken from the blood not added to it. Now secretion of the male reproductive organs makes manhood possible. In its absence, or in the case of its early destruction by disease, manhood never appears; and there is no surer way in which to destroy existing manhood than in such a course of life as, in effect, deprives the body of the internal secretion of the testes. Manhood, then, is the product of the energy of the racial organs; and the conception of the transmutation of sex takes on a strictly rational and concrete aspect in the light of this fact. It is not merely that as every competent and responsible authority asserts, continence does no harm to the individual. It is that he positively and divinely gains by the actual absorption of the secretion without which neither the achievement nor the maintenance of manhood is possible. The cost of fatherhood is exceedingly small—so small as to be wholly negligible. Nature has so ordained. A man may achieve this privilege in reasonable or indeed in unreasonable or abundance, and yet retain for his own use all but a wholly insignificant proportion of the invaluable substances which his racial organs, during the years of manhood, are always actively producing and pouring into his blood. The consequences of sexual excess are thus the most intelligible thing in the world. They depend not upon nervous excitement but upon the definite loss to the blood of substances without which the vigour and energy of manhood, which have changed the face of the earth, are impossible. In the most literal and accurate possible senses of the words, the internal secretion of the testes has made human history by its absorption into the human blood.

Prejudices about Digestion.

(BY DR. E. R. MORAS, M.D.)

The main function of the stomach is supposed to be "digestion." Really a very unimportant phase of that function, the digestive, takes place in your stomach. Digestion proper takes place inside of

tiny microscopic cavities called "vacuoles that exist in the hearts of nuclei of the millions of cells that compose every organ and tissue—brain and all. These millions and millions of little spaces (vacuoles) are your real stomachs. They are always filled with digestive juice, and are the stomachs and mouths that cry out with hunger, as they are the ones which empty out into your blood and back to your big stomach the improper or injurious things which you drink or swallow.

When your stomach rebels or reminds you that something is wrong with your digestion don't think of the pouch inside of your abdomen, but think of the multitude of little vacuoles or stomachs contained in all your organs and tissues as well as of those which exist inside of the pepsin manufacturing cells of the lining mucous membrane of your visible stomach.

Another mistaken idea is the belief that the stomach or gastric juice is "the" digestive juice. The fact is that there exist in the body as many essential digestive juices as there are vital organs or tissues. Even bone-cells possess their special digestive juice. Otherwise no organ or tissue could grow or reproduce.

Gastric juice is only one of the by-products of the glandular cell-stomachs which constitute the walls of your abdominal stomach, just as brain fluid or juice is one of the by-products of the cell-stomachs of your brain. If you get that clearly pictured in your mind you will readily understand the origin or causes of headaches and countless other symptoms.

From the serum and lymph which blood vessels and lymphatics bring their way, the stomach cells pick out what they need to replace the loss or waste incident to living and working. During this process, which is one of internal digestion and assimilation, there happens to be formed a number of by-products, the three most important of which are pepsin, hydrochloric acid and mucus.

The stomach keeps alive and in working condition only by constantly replenishing its own cellular material or protoplasm, by constantly manufacturing stomach cells. In other words, by

each stomach cell digesting what the blood brings it into something that its protoplasm and nucleus can transform into protoplasm and nucleus exactly like itself. If the blood contains the proper constituents the stomach cells can never make a mistake, and no such thing as stomach trouble is possible. But if the blood doesn't, all the gastric juices and pepsins and digestive tablets and moonshine won't help or mend matters.

You may think that your stomach gets plenty to eat and work with when it really doesn't get one-tenth enough; simply because the stomach never helps itself with the drinks and foods that you swallow. The stomach does not even absorb water, water being taken up from the intestines. The nourishment that is intended for the stomach reaches it only through the round-about way of the general circulation, having to pass through the heart into the lungs and back through the heart into the arteries and finally reach the invisible capillaries in the substance of the walls of the stomach. Therefore it is a long wait and way from the time and place that food is swallowed to the time and place when and where the vital cells of your stomach get

some of the fermenting chyle (partly digested foods) into the blood and the blood into the tissue-cells, by which it is refused in part or whole as not being appropriate for their purposes. The stomach glands also have no use for it and either reject it or transform it into mucus or slime. There is then a damming back of the blood in the general circulation against the inflow of the new partly digested food from the lymphatics. As a result of this there occurs stagnation of partly digested and nondigested foods in the stomach and bowels, followed by decomposition and fermentation—which are the immediate and exciting causes of the numerous symptoms usually laid at the stomach's door; when actually the stomach isn't a particle to blame.

Do not think that you or anybody else can teach your stomach anything. it was made long before you or others began to "think" or mentalize into it. It still knows what it is made for and will keep telling you, with pain and sorrow or ease and pleasure, as long as you feed to please your taste or to make up for your waste.

As you now realize, there is, in all forms of stomach ailments, a deficiency of certain natural constituents in the entire body. This deficiency is sometimes if not usually associated with an excess of certain other constituents. Therefore, in order to accomplish a cure whose results will be permanent it is necessary to saturate the blood itself with the appropriate natural remedy-constituents that are lacking and for which all the organs of the body are making such imperative demand by up-setting the stomach or the brain. And you shall soon learn what those "appropriate natural remedy-constituents" are.

The Small Intestine is not a part of the sewer of the body and its function must not be confounded with that of the large or colonic bowel.

In the process of digestion the "duodenum" and small bowel play a more important part even than the stomach—for the entrance of chyle or partly digested foods takes place along the course of the small intestines. The lacteal and lymphatic vessels which convey the partly digested constituents

“નેચરોપથી” અથવા નૈસર્ગિક આરોગ્યવિદ્યા.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

[અનુસંધાન માર્ચ ૧૯૧૫ ના પૃષ્ઠ ૧૧૧ થી.]

(૧૮) પ્રશ્ન:—મનુષ્યના શરીરની “ટેમ્પરેચર” કે ઉષ્ણતામાનમાં ફેરફાર થવાથી શું પરિણામ નિપજે છે?

ઉત્તર:—ગરમ વાતાવરણમાં આમડીને પરચેવાથી બીની કરીને, તથા ઠંડા વાતાવરણમાં ત્વચા તરફ વધારે પ્રમાણમાં લોહી મોકલીને, તેમજ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયામાં ઘટતો ફેરફાર કરીને જીવનશક્તિ કે કુદરત શરીરની ટેમ્પરેચરમાં ફેરફાર થતો અટકાવવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ બ્યારે જીવનબળ કમતી હોય ત્યારે, અગર તો અસ્વાભાવિક વાતાવરણ અતે સંજોગોમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે વખત મનુષ્યને રહેવું પડે ત્યારે, આખરે શરીરની ટેમ્પરેચરમાં ફેરફાર પડે છે. અને સાધારણ નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે, દરેક ડીગ્રી ટેમ્પરેચરના વધારા સાથે નાડીના ધબકારામાં દર મિનિટે દસ ધબકારાનો વધારો થાય છે. કોર્સેરાના દરદીની ટેમ્પરેચર (ઉષ્ણતામાન) કેટલાક દિવસ સુધી ૮૫ થી ૯૦ ડીગ્રીની વચમાં રહે છે તે અપવાદ બાદ કરતાં બીજા કોઈ દરદવાળા મનુષ્યના શરીરની ગરમી જો ૯૩ ડીગ્રી કરતાં ઓછી થઈ જાય તો એક સાધારણ નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે તે દરદી બચશે નહિ. તેથી જ રીતે ટાલીયા ચઢવતરના તાવ (એકાંતરીઓ-તૃતીયક અને ચોથીઓ) માં કેટલીક વાર ટેમ્પરેચર ૧૦૭ ડીગ્રી ઉપર જાય છે તે અપવાદ બાદ કરતાં ૧૦૭ ડીગ્રી ઉપરાંતની શરીરની ગરમી મનુષ્યનો પ્રાણ લે છે; અને ૧૦૮-૧૧૦ ડીગ્રી શરીરની ટેમ્પરેચર થાય તો ઘણુંખરું નક્કી મરણ નિપજશે, એમ સમજવું. સવારમાં તાવ ઓછો એથવા સાંજે ચિન્હ છે, પરંતુ રાત પડ્યા પછી સવાર થતા સુધી તાવનું વધવું એ ખરાબ લક્ષણ છે.

(૧૯) પ્રશ્ન:—કયી ઘીજોને ખોરાક ગળી શકાય?

ઉત્તર:—સજીવ શરીરમાં દાખલ થયા પછી જે પદાર્થો શરીરના બંધારણમાં કામ લાગી શકે; એટલે કે, જે પદાર્થોમાંથી સજીવ પરમાણુઓ (Living Cells) અને શરીરનાં વિધિવિધ અંગ ઉપાંગો અને અવયવો રચાઈ શકે તે સર્વેનો ખોરાકમાં સમાવેશ થાય છે.

(૨૦) પ્રશ્ન:—ખોરાકની ઘીજો અને ઝેરી વિષમય પદાર્થો વચ્ચે શો તફાવત છે?

ઉત્તર:—શરીર પોતાના બંધારણ-રચનામાં વાપરી ન શકે તેવા; અને જેને દાખલ થતા અટકાવવામાં, તથા કોઈ રીતે દાખલ થઈ ગયા પછી શરીરમાંથી જીવંત અને તેમ જલદી કાઢી નાંખવામાં, શરીરને પોતાની જીવનશક્તિ-પ્રાણબળનું થોડું વધારે ખર્ચ કરવું પડે તેવા સર્વ પદાર્થો ઝેરી અને વિષમય કહેવાય છે. આવા પદાર્થો શરીરમાં દાખલ થઈ સજીવ આણુઓ (Living cells of the body) અને જીવનશક્તિનો સંહાર કરવાનું કામ કરે છે. થોડા પ્રમાણમાં લીધેલા ઝેરી પદાર્થો-વિષ-ચેડા બાગને નુકશાન કરે છે, અને મોટા પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ થયેલાં ઝેર આખા શરીરની ક્રિયા બંધ પાડીને મરણ નિપજાવે છે. આ રીતે એક વિષમય-ઝેરી પદાર્થને થોડા અગર વધતા પ્રમાણમાં ખાઓ; પરંતુ તે હમેશાં સંહારક ક્રિયાજ કરે છે. હા, કેટલાક ઝેરી પદાર્થો (જેવાં કે, તમાકુ,

અશીષુ, દારૂ, સોમન, વજનાગ) શરીરમાં દાખલ થવા પછી શરીરમાં રુકી અને જન્યતિ આવેલી જણાય છે. પરંતુ તે જન્યતિ તો ગામમાં જંગલી વાઘ ધસી આવવાથી, અગર તો રાત્રે ઘરમાં ચોર દાખલ થવાથી, અથવા તો ઘોડાને ચાલુક વાગવાથી, અગર તો કોઈ સતીની આખર પર નીચ હુમલો થવાથી તે પનિવનમાં સિંહજીના જેટલો જુસ્સો, રુકી અને જેર આવેલાં જણાય છે તેવીજ રીતે એરી વસ્તુઓના શરીરમાં દાખલ થવાથી બને છે.

(૨૧) પ્રશ્ન:—પચનક્રિયા એટલે શું ?

ઉત્તર:—ગાદુ ચોક્કસ રીતે કહીએ તો જરૂર અથવા હોજરીના સંક્રાવિકાસ અને હાલવાથી તેમજ જરૂર-રસ (Gastric-juice) ના બળવાથી ખોરાકનું ઓગળી જવું એનું નામ પચનક્રિયા (Digestion) કહેવાય છે. પરંતુ સાધારણ રીતે ‘પચન ક્રિયા’ એ શબ્દ વિશાળ અર્થમાં વપરાય છે, અને તે વખતે શરીરોપણની સર્વ ક્રિયાઓ (nutritive processes) નો તેમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

(૨૨) પ્રશ્ન:—શરીરોપણની ક્રિયાઓ કયી કયી છે ?

ઉત્તર:—પ્રથમ ક્રિયા તે સંકર્ષણ (Prehension) જે વડે ખોરાકને મુખમાં દાખલ કરવામાં આવે છે; તે પછી ચર્વણ (Mastication) જે વડે ખોરાક ચવાઈને ખારીક બની યુક સાથે ભળે છે અને નિગરણ (Deglutition) નામની ક્રિયા વડે તે ગળે ઉતરી જરૂર કે હોજરીમાં જઈ પહોંચે છે; ખરી પચનક્રિયા (Digestion proper) વડે તે બરાબર ઓગળીને જરૂરસ સાથે ભળી તેનો એક સરખો માવો બને છે જેને ઇમેજમાં ‘કાઈમિ’ (Chyme) કહે છે; તે પછી દુધીકરણ (Chylification) ની ક્રિયા થાય છે જેનાથી જરૂર તરફથી આવેલા પદાર્થોમાંથી સૂક્ષ્મ અણુરૂપ બની ગયેલાં ખોરાકનાં તત્ત્વો આખાપાખા પદાર્થોથી જુદાં પડી તેમાંથી દુધ જેવો એક પદાર્થ બને છે જેને ઇમેજમાં ‘કાઈલ’ (Chyle) કહે છે; શોષણ (Absorption) ક્રિયા વડે આ કાઈલ ઇત્યાદિ રૂપમાં આવેલાં ખોરાકમાંનાં પોષક દ્રવ્યોને કેટલીક શિશ્નોના ખારીક છેડા (Extremities of the veins) અને ‘લેક્ટીયલ્સ’ નામની શિશ્નો-નલિકાઓ ચૂસી લેઈને આખા શરીરના લોહીના જથ્થામાં ભળાવે છે; તે પછી વાયુપૂર્ણકરણ (Aeration) ની ક્રિયા વડે લોહીમાં ભળેલાં તે ખોરાકનાં તત્ત્વોને ફેરસાંમાં લેઈ જઈ ત્યાં ‘ઓક્સિજન’ નામના પ્રાણુ-વાયુ સાથે સંમિશ્રિત કરી તેમનામાં વધુ ફેરફાર કરવામાં આવે છે; તત્પચ્ચાત પરિક્રમણ કે અભિસરણ (Circulation) ની ક્રિયા થાય છે જેથી ઉપર કહેલી રીતે તૈયાર થયેલાં પોષક તત્ત્વો શરીરના સર્વ ભાગને પહોંચાડવામાં આવે છે; અને છેલ્લે પરિપાક (Assimilation) ની ક્રિયા વડે આ પોષક દ્રવ્યો સજીવ અણુ રૂપ બની શરીરના બધારણમાં દાખલ થાય છે.

(૨૩) પ્રશ્ન:—ખોરાક શી રીતે બને છે ?

ઉત્તર:—વનસ્પતિના ઉગવા અને વધવાથી; પરંતુ કોઈ પ્રાણી કે મનુષ્ય ખોરાકનાં વસ્તુઓ પોતાના શરીરની બહાર નવીન બનાવી કે ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી. મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ વનસ્પતિએ તૈયાર કરેલા ખોરાક ઉપરજ સીધી કે આગ્રકતરી રીતે નિર્વાહ કરે છે. વનસ્પતિવર્ગ (ઉદ્ભિજ્જ સૃષ્ટિ) અકરણ-નિરંદ્રિય (ઇનઝૉર્ગેનિક Inorganic) તત્ત્વોનું રૂપાન્તર કરીને તેમને મેદ્રિય (ઝૉર્ગેનિક) બનાવે છે, એટલે કે તેમને “ પ્રૉક્સીમેટ પ્રિન્સીપલ્સ ” (Proximate principles or compounds) જેવા કે દિશ્નિન, ઑક્સ્યુમીન,

કેન્ડીન, સ્ટાય, ખાંડ, ગુદર, લિગ્નિન (Lignin) ઇત્યાદિ બનાવે છે; અને આવા રૂપમાં આવેલા પદાર્થોન મનુષ્ય અને પ્રાણીના પોષણમાં કામ લાગી શકે છે.

(૨૪) પ્રશ્ન:—ઉપર કહ્યા તે “પ્રોક્સીમેટ પ્રિન્સીપલ્સ” ને ખોરાક કહી શકાય કે નહિ ?

ઉત્તર:—ના. જ્યાં સુધી આ પ્રોક્સીમેટ પ્રિન્સીપલ્સ એક ખીજ સાથે કુદરતી રીતે એકઠા મળીને કોઈ ખોરાકની ચીજ—જેમકે સફરજન, ખટાટા, અનાજ—ના રૂપમાં એકત્ર હોય છે ત્યાં સુધીજ તેમના વડે શરીર દીર્ઘકાળ પર્યંત પોષાતું રહી શકે છે. તેટલા માટેજ પ્રખ્યાત ડૉક્ટર આર. ટી. ટ્રોલ, એમ. ડી. કહે છે કે “Proximate or alimentary principles are not aliments.”

(૨૫) પ્રશ્ન:—રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરવાથી ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વો વિષે નિર્ણય બાંધી શકાય છે ?

ઉત્તર:—આ બાબત જરા વિવાદસ્પદ છે. પરંતુ ડૉક્ટર ટ્રોલ એમ. ડી. તો ભાર મૂકીને કહે છે કે, કદિ પણ તેમ બની શકતું નથી, અને તેના કારણમાં જણાવે છે કે:—
“Chemistry only applies to inorganic matter. When food is analyzed, the organic arrangement of its molecules, on which its value as food depends, is destroyed, and we only know what is left. Organic chemistry is a misnomer. ફક્ત ધન ઔરગેનિક (નિરિદ્રિય) પદાર્થોની સાથેજ રસાયનશાસ્ત્રને સંબંધ છે. જ્યારે ખોરાકનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરવામાં આવે છે, ત્યારે જેના ઉપર ખોરાક તરીકેની તેની ઉપયોગીતાનો આધાર રહેલો છે તેવી અણુઓની એક ખાસ પ્રકારની ‘ઔરગેનિક’ (સેંદ્રિય) ગોઠવણ ક્વળ નાશ પામે છે, અને તે પછી જે બાકી રહે છે તેજ આપણા જનરૂપમાં આવે છે. સકરણ અથવા સેંદ્રિય રસાયનશાસ્ત્ર (ઔરગેનિક કેમિસ્ટ્રી) એ એક જૂલ ભરેલું નામ છે.”

એક ગુલાબના પુષ્પનું દર્શાવ લ્યો. ગુલાબનું ફલ શાનું બનેલું છે તે કમીસ્ટ્રી અગર રાસાયનિક પૃથક્કરણથી કદિ પણ ખરી રીતે જાણી શકાયજ નહિ. ફલનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરવાથી ધારો કે આપણા હાથમાં, કારબન, ઑક્સીજન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન અને ફોસ્ફરસ જેવાં તત્ત્વો આવ્યાં. પરંતુ તેથી શું ? એક ક્ષયનો કે કોલેરાનો જંતુ લેઈ તેનું પૃથક્કરણ કરશે તો પણ આનાં આજ તત્ત્વો તમારા હાથમાં આવશે. માટે ગુલાબના ફલ અને ક્ષયના જંતુની બનાવટમાં જે અરો-બેદ છે તે કદિ પણ રાસાયનિક પૃથક્કરણથી હાથ આવી શકે નહિ. ઉપર કહ્યાં તેવાં કારબન, નાઇટ્રોજન આદિ જડ તત્ત્વોમાં અને ફલમાં ઘણાજ મોટા બેદ છે. કારણકે એક ફલ કે જંતુનું પૃથક્કરણ કરવાથી જે તત્ત્વો હાથ આવે તેને એકત્ર કરીને ફરી પણ કોઈ રસાયનશાસ્ત્રી ફરીથી તેમાંથી ફલ કે જંતુ બનાવી શકતો નથી. એ કરવાનું કામ તો જીવ કે પ્રાણનું છે, અને તે જીવ કે પ્રાણ કદી રસાયનશાસ્ત્રીની ચીમટાથી પકડાતો નથી, કે તેના કાંટાથી તોળી શકાતો નથી. માટેજ પ્રખ્યાત આંગ્રેજ રાજ-કવિ ટેન્સીસન નીચેની ઉઘા બાવાઈ છતાં સાદા રાજદોવાળી લીંટીઓ લખે છે:—

“ Flower in the crannied wall,
I pluck you out of the crannies.
I hold you here; root and all, in my hand,
Little flower; but if I could understand
What you are, root and all, and all in all,
I should know what God and man is. ”

(૨૬) પ્રશ્ન:—શું રસાયનશાસ્ત્ર રચનાત્મક કે ઉત્પાદક (Constructive) નથી ?
ઉત્તર:—આ પ્રશ્નના જવાબમાં પણ હૉક્ટર ક્લૉડ, એમ. ડી., આ પ્રમાણે કહે છે.

“Not at all. Chemistry is purely destructive. No chemist has ever yet produced anything that will grow and reproduce itself. This is distinctly the domain of vitality. જરાએ નહિ. રસાયન-શાસ્ત્ર સ્પષ્ટ રીતે દ્વંદ્વ સંહારકર્મ છે. કોઈ પણ રસાયનશાસ્ત્રીએ હજુ કોઈ પણ વખત એવું બનાવ્યું નથી કે જે પોતાની મેળે વધે અને પોતાના જેવી પ્રજા પેદા કરે. આ કાર્ય તો જીવજીવી રીતે જીવ કે પ્રાણીનું છે.

(૨૭) પ્રશ્ન:—રસાયણશાસ્ત્ર અને જીવનતત્વ વચ્ચેનો તફાવત જરા વધારે ખુલાસાવાર સમજાવો.

ઉત્તર:—વિધવિધ રાસાયનિક તત્વોનો સંયોગ થવો અગર તો તેમનું પૃથક અગર વિચ્છિન્ન (જુદા) પડી જવું તેનેજ રાસાયનિક ક્રિયાઓ, અગર રાસાયનિક ફેરફારો, કહેવામાં આવે છે. પરંતુ રાસાયનિક જડ તત્વોનું સ્વરૂપાન્તર કરીને તેમને સજીવ બનાવવા તે કામ જીવનશક્તિ કે પ્રાણીતત્વનું છે. રસાયનશાસ્ત્ર તો એ અગર તેથી વધારે તત્વોના રાસાયનિક સંયોગ કરીને એક ત્રીજો પદાર્થ તૈયાર કરી શકે છે, અને પુનઃ તેનું પૃથક્કરણ કરીને પેલાં મૂળતત્વોને પાછાં ફરીથી જેવાં ને તેવાં જુદાં પાડી શકે છે; પરંતુ જીવનતત્વ (Vitality=વાઈટલીટી) તો આવું કાંઈજ કરતું નથી. જીવનશક્તિ તો ખોરાકના પદાર્થોમાંથી શરીરનાં સજીવ અણુઓ (Animal protoplasmic cells) અને વિવિધ અંગ ઉપાંગો રચે છે, જે વધે છે, એક જીવનથી આકાર, ક્રિયા અને શુભમાં વધારે ને વધારે ભિન્ન થતાં જાય છે, અને પોતાના જેવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે; વળી આ જ પાછાં ઘસાઈને-વપરાઈને જર્ણુ થઈ જાય છે ત્યારે તેમાં પુનઃ ફેરફાર કરી તેમને બહાર કાઢી નાંખવા લાયક કચરાનું રૂપ (Excretions or waste matter) પણ જીવનતત્વજ આપે છે. પરંતુ કોઈપણ રસાયનશાસ્ત્રી એક ઈંડાનું અગર તો કોબીજનું (Cabbage), અથવા તો ઘઉંનું એકવાર પૃથક્કરણ કરી તેનાં મૂળ રાસાયનિક તત્વો (chemical elements) એકવાર છુટાં પાડી નાંખી ફરીથી તેમને એકઠાં કરી મૂળના જેવું ઇંડું-કોબીજ કે ઘઉં બનાવી શકતો નથી.

(૨૮) પ્રશ્ન:—“એલ્કોહૉલ” (Alcohol) અથવા મદ્યસાર અને જાતજાતના દારૂ એ ખોરાક છે કે નહિ ? એટલે કે તેનાથી જ્ઞાનતત્વ કે જીવન કોઈ ભાગને પોષણ મળે છે કે નહિ ?

ઉત્તર:—ના, કદાપિ નહિ. કોઈ પણ વનસ્પતિ કે પ્રાણીની સંવર્ધક કે રચનાત્મક ક્રિયાઓ (Formative processes of any living thing) વડે એલ્કોહૉલ (મદ્યસાર) કે દારૂ બનતો નથી. એથી ઉલટું કહોવાણુ અને વિપરીત વિનાશકારક ક્રિયાઓના પરિણામે દારૂ બને છે. અર્થાત્ ખોરાકની ઓળોને કહોવરાવવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં જે “યીસ્ટ” Yeast નામના જંતુઓ પેદા થાય છે તે જંતુઓનાં મળમૂત્ર (Excretions) તેનુંજ નામ એલ્કોહૉલ (મદ્યસાર) કે દારૂ. (દેશી દવાઓમાં જે જાત જાતના આસવો વપરાય છે તેમાં પણ ‘એલ્કોહૉલ’નું મોટું પ્રમાણ રહેલું હોય છે.) એલ્કોહૉલ આ રીતે મળમૂત્ર હોવાથી તમાકુ, વહનાગ, સંપેનું વગેરે કે સિતળાતી રસી કરતાં પણ ખોરાક તરીકે વધારે ઉતરતું અગર દૂરતું સ્થાન લે છે.

(૨૯) પ્રશ્ન:—કયી ચીજને ખાવા લાયક, અને કયા પદાર્થો ખાવા લાયક નહિ, એ આપણે શી રીતે જાણી શકીએ ? :

ઉત્તર:—શરીરના આરોગ્ય અને સુખને માટે કયી કયી ખાખતો કે ચીજો કામની કે સારી છે તે તત્કાળ આપણે જાણી શકીએ તેવા હેતુથીજ કુદરતે-ઈશ્વરે આપણને પંચ ઇન્દ્રિયો આપેલી છે. આ શરીર રૂપી દેવમંદિરમાં કોઇ ખરાબ ચીજ દાખલ થવા આવે ત્યારે તુરત આપણને ખબર આપવા અને તેને દાખલ થતાં અટકાવવાનું કામ કરવા માટે દારપાળ કે ‘સેન્ટ્રી’ તરીકે આપણને પાંચ ઇન્દ્રિયો મળેલી છે, અને તેમની સચના પ્રમાણે ચાલીને, મનુષ્ય સિવાયનાં અન્ય-સર્વે પ્રાણી-પશુ-પક્ષી નીરોગી અને પૂર્ણ આયુષ્ય ભોગવનારાં થઈ શકે છે. પરંતુ માખાપના ખોટા ઉષ્ણ અને દુર્દાંતને લીધે, નુકશાનકારક રિવાજો અને આડે રસ્તે દોરવાઇ ગયેલા મિત્રો-સંબંધીઓના ખોટા આગ્રહની સામે થવા જોઈતું મનુષ્ય ત્વ કે હિમ્મત નહિ હોવાને લીધે, તેમજ જાતી અજ્ઞાનને લીધે, એમ વિવિધ કારણોને લીધે મનુષ્યો પોતાની લગભગ સર્વે ઇન્દ્રિયોને ઝોછાં વધતા પ્રમાણમાં વિકારી-રોગી બનાવી દે છે. તેમાં પશુ ખાસ કરીને રસનેન્દ્રિય-જીભની સ્વાદ પારખવાની, અને નુકશાનકારક ચીજો શરીરમાં દાખલ થવા આવે ત્યારે ચેતવણી આપવાની, શક્તિ દર લાખ માણસમાંથી નજાણું હજાર નવસે’ તે નજાણું મનુષ્યોએ બગાડી નાંખેલી હોય છે; તેથીજ કયી ચીજો ખાવા લાયક છે, અને કયી ચીજો ખાવા લાયક નથી, એ સત્તાલ સમગ્ર મનુષ્યોને પુછવો પડે છે, અને તેનું નિરાકરણ કરવા માટે યુદ્ધિને ખાસ વાપરવી પડે છે. આ પ્રશ્ન જો કે અતિ મહત્વનો છે, છતાં આપણી આ દુઃશી પ્રશ્નોત્તરમાળામાં તો બધી વાત સ્વસ્થમાંજ સંમળવેલી જોઇએ. માટે સાંભળો. પ્રથમ તો પ્રશ્ન ૧૯-૨૦ ના જવાબમાં જે કહેવામાં આવ્યું છે તે પુનઃ સ્મરણમાં લાવો. વધારેમાં, અગર તો બીજાં શબ્દોમાં, એ કહેવાનું કે, જે પદાર્થના ખરા સ્વરૂપમાં કૃત્રિમ રીતે જેમ અને તેમ ઝોછો ફેરફાર અને ભેળસેળ કર્યા વગર જે પદાર્થ મનુષ્ય સ્વાદપૂર્વક ખાઇને સહેલાઈથી પચાવી શકે; તેમજ તેમાંથી શરીરને વાસ્તવિક પોષણ મળી જેમાંથી શરીરના અવયવો રચાઈ શકે; અને જે પદાર્થો શરીરની અંદર જઈને કોઈ જવાના સ્વભાવવાળા, અને નિયમય પદાર્થો અને જંતુઓની ઉત્પત્તિ કે વૃદ્ધિને મદદ કરવાના ગુણવાળા ન હોય; તેમજ જેનો કચરો શરીરમાં વધારે વખત ભરાઈ રહેવાનો ગુણ ધરાવતો ન હોય; વળી જે પદાર્થો શરીરને નિષ્પ્રયોજન ઉષ્ણેરિને જીવનબળનો વૃદ્ધિ વ્યય કરાવવાના વલણ વિનાના હોય તેવા પદાર્થોજ મનુષ્યે ખાવા લાયક છે. ઉપર લખેલા લગભગ સર્વે ગુણ ધરાવતો ખોરાક તે કૃણાહાર છે. તેથી ઉતરતો ખોરાક તાજા સ્વચ્છ દુધ સાથે (મીઠું-મરચું-ગુણ-અથવા મુદ્દા નાંખ્યા વગરનો) સારી રીતે પકાવેલો અનાજનો ખોરાક તે છે. પૃષ્ઠી જીવ કે ડૂ, મસાલા, ચ્દા-કોશી-કોકો, ઈંડાં, મત્સ્ય (માછલી), માંસ, મદિરા, તેના કંટાળ વસ્તુઓ મનુષ્ય શરીર રૂપી દેવમંદિરમાં કદી પણ દાખલ થવા માટે નિષ્પ્રયોજન આવર્થ જીવસ્તુઓ કોઇ પણ બ્રહ્માનાથી ખાવી તે પાપ છે, અને તેનું પરિણામ અપાર અધિ-વૃદ્ધાવસ્થા અને મરણ છે.

(૩૦) પ્રશ્ન:—ખોરાકમાંથી સંપૂર્ણ રીતે પોષણ મળી શકે માટે કયા નિયમો પાળવાની જરૂર છે ?

ઉત્તર:—ખાવાના પદાર્થ અતિ ઉષ્ણ કે બહુ શીતક ન હોવા જોઇએ; ખરાબર સારી રીતે ચવાવા જોઇએ; ગળે જઈને ઉતારી દેવા ન જોઇએ; નિયમીત ભોજનના સમય સિવાય

ગમે ત્યારે અને ખરી ભૂખ વગર ખાવા નહિ જોઈએ; જ્યારે મન અગર લાગણીઓ બહુ ઉત્કેશવણાં હોય, જ્યારે શરીર બહુ તપેલું હોય, ઘણી થાક લાગેલો હોય, અને રાત્રે સુતા-ઉઘવાના વખતને જે ત્રણ કલાકથી થોડો સમયજ ખાઈ હોય ત્યારે બોજન થવું ન જોઈએ.

(૩૧) પ્રશ્ન:—દિવસમાં કેટલી વખત જમવું જોઈએ ?

ઉત્તર:—તમે કયો ખોરાક, કેટલા પ્રમાણમાં ખાઓ છો તે ઉપર તમારા પૂછેલા પ્રશ્નના ઉત્તરનો આધાર રહે છે. તમારી જરૂર રોગી નથી એમ માની લેઈએ તો પણ જો તમે પચવામાં બારે હોય તેવો, અથવા તો સાદો ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં ખાવાની ટેવવાળા હો, અથવા તો શરીરમાં મેદતું પ્રમાણ વધારે હોય, અગર તો તમને આખો દિવસ એક રથજો બેસીનેજ કામ કરવાનું હોય તો તમારે માટે એજ સલાહકારક છે કે તમારે જમ અને તેમ થોડી વખતજ જમવું. સાધારણ તદુરસ્ત માણસે પણ દિવસમાં બે વખત કરતાં વધારે વાર જમવું ઠીક નથી; અને આમાં બે બોજનોમાંથી એક હલકા અન્નનું બોજન બપોરે ખાર અગર એક વાગે અને બીજું સાંજે છ વાગે જમવામાં આવે તો વધારે સારું. આ બે બોજનની વચ્ચે આડઅવળું આચરક્રમ ચાલ્યા કરવાની ટેવથી મોડી વહેલી ઘણી હાનિ થાય છે. પરંતુ આ પ્રમાણે બે અગર બહુ થાય તો ત્રણ વખત જમવાની જે સલાહ આપવામાં આવી છે તે રાંધેલા અન્નના બહુ મીઠા મમાલા વગરના ખોરાકના સંબંધમાં છે. ખોરાકની ઝીંજેમાં ઉત્તેજક—ઉત્કેશનારી વસ્તુઓ (Stimulating ingredients) જેવી કે મરી, મરચાં, ઝૂંક, રાઈ, મીઠું, હાંગ અને બીજા તેજના) જેમ વધારે મેળવેલાં હોય તેમ ભૂખની લાગણી વહેલી જણાય છે. માંસમાં મૂળથીજ ઉત્કેશનારાં તત્ત્વો વધારે હોય છે, અને તે ઉપરાંત વળી સાથે દારૂનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે માંસાહારીઓને ભૂખ અને અશક્તિની લાગણી બહુ જલ્દી જણાય છે, અને તેથી વિશ્રામ-તમાં દિવસમાં ત્રણ કરતાં વધારે વખત જમવાનો રિવાજ જોવામાં આવે છે છતાં કાંઈ વધારે ખાવાથી તેઓ વધારે બળવાન બનતા નથી, કારણ કે જો ખરેખર શક્તિનું બડોળ તેમનામાં વધારેજ હોય તો તો ખોરાક વગર તેઓ વધારે વખત ચલાવી શકે; પણ તેમ બનતું નથી.

ઉપર પ્રમાણે બે અગર ત્રણ વખત જમવાની જે સલાહ આપી છે તે રાંધેલા ખોરાકનેજ લાગુ પડે છે. કારણ કે ફળાહાર જેવા મનુષ્યના કુદરતી ખોરાકને તો આવો પ્રતિબંધ મુદ્દલ લાગુ પડતો નથી. ડૉ. કેલ્લેગ, એમ. ડી., કહે છે કે ફળાહાર કરનાર જો દરેક વખત થોડું થોડુંજ ખાય તો તેને જેટલી વાર ભૂખ લાગે તેટલી વાર ચાર અગર વધારે વખત તે ખુશીથી ખાઈ શકે. આ સંબંધમાં વધારે ખુલાસાથી વિવેચન કરતાં વિદ્વાન ડૉક્ટર રેઈનહોલ્ડ, એમ. ડી., પી. એચ. ડી., નીચે પ્રમાણે લખે છે:—“ કેટલી વાર જમવું, એ સંબંધમાં દવાના અભ્યાસીઓએ ઘણું લખ્યું છે, પરંતુ તેઓ બધા કુદરતનો અભ્યાસ કરવાનો સફળ પ્રયત્ન કદી કરતા નહિ હોવાથી તેમના અભિપ્રાયો કંઈ કામના નથી. કેટલાકો દિવસમાં ત્રણ વખત જમવાની ભલામણ કરે છે, અને બીજાઓ આગ્રહપૂર્વક એમ જણાવે છે કે બે વખત જમવું એજ પુરતું છે, કે જેથી હોજરીને વધારે લાંબો વખત વિશ્રાન્તિનો મળે. અમારો અભિપ્રાય એવો છે કે આપણી જરૂરે જ્યાં સુધી નીરોગી હોય ત્યાં સુધી, તેમને બાગ્યેજ (જગૃત અવસ્થામાં) થાક ખાવાની જરૂર પડે છે. કુદરતમાં પણ જુઓ, પેલી ચકલીઓ અને તેવાંજ બીજાં પક્ષીઓ છેક પેરોડીયાથી રાત્રિ પડતાં સુધી

દાણા અને ઝીણાં જતું વીણી વીણીને સતત ખાયાજ કરે છે; તેજ પ્રમાણે મરઘીનાં બચ્ચાં પણ 'દિવસમાં ત્રણ કરતાં વધારે વખત ખાવું ન જોઈએ.' એવા ડૉક્ટરોના અભિપ્રાયની મુદ્દલ દરકાર રાખ્યા વગર આખો દિવસ ખાયાજ કરે છે, પરંતુ તેઓને અનાજનો દરેક કણ મેળવવા માટે શારીરિક પરિશ્રમ ઉદ્ધવો પડે છે, અને એક દાણો ખાધા પછી ખીંતે ખાવાનો મજે તે પહેલાં તો પહેલો કણ ક્યારેનોએ લગભગ પચી ગયો હોય છે, અને તેઓની જઠરોને કલાકોના કલાકો સુધી થાક ખાવાની જરૂર પડતી નથી. અમે જાતિ અનુભવથી જાણીએ છીએ કે જો એક તંદુરસ્ત મનુષ્ય પોતાને માટે સરખાવેલો કુદરતી ખોરાક (જળાહાર) તેમાં કૃત્રિમ ફેરફાર કે ભેળસેળ કર્યા વગર થોડો થોડો દરેક વખત ખાય તો તે બહુજ જલ્દી અને સહેલાઈથી પચી જાય છે, અને તેથી કાંઈ પણ તુકશાન વગર દર દશ કે પંદર મિનિટ તે ખાઈ શકે, અને તેમ છતાં તેને દરેક કોળીયામાં નૈસર્ગિક-દિવ્ય આસ્વાદ આવે. તેથી ખાવાના સંબંધમાં અમે એકજ નિયમને વજનદાર અને ખરો માનીએ છીએ અને તે આ પ્રમાણે છે: Your natural food you may eat when hungry and never to surfeit. તમારો કુદરતી ખોરાક તમે જ્યારે જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે ખાઓ, પણ તે કદી વધારે ખાવો નહિ.

“એક ગામ તરફ નજર કરશો તો જ્યારે ત્યારે તે વાગોળતીજ જેવામાં આવશે. પ્રાણીઓને જમવાના ચોક્કસ વખત સાચવવાની જરૂર પડતી નથી. ખરી ભૂખ એજ તેમને માટે બોજન સમયનો ધંધાનાદ (Dinner-bell) હોય છે.

“રંધેલા ખોરાકમાંનાં 'એલ્યુમીન' વાળાં (સ્નાયુવર્ધક) તરવો વિકારી સંઘટ્ટનમાં ફેરવાઈ ગયેલાં (Coagulated) હોવાથી તેમને પચાવતાં ઘણો વધારે વખત જોઈએ છીએ—અને તેથી હોજરીમાં પાંચ કલાક કે કદાચ તેથી પણ વધારે વખત પડી રહે છે—તેથી દવાના અભ્યાસીઓને એમ સૂઝ્યું કે દર પાંચ પાંચ કે છ છ કલાકને અંતરે, એટલે દિવસમાં લગભગ ત્રણવાર, માણસે જમવું જોઈએ કે જેથી હોજરીને પણ વિશ્રાંતિ મળે. એરી દવાઓમાંથી તંદુરસ્તી મેળવવાની હીમાયત કરનારા આ લોકો-ડૉક્ટરોની ઉપર લખેલી દલીલ હાલની દુનિયાની બગડી ગયેલી પરિસ્થિતિ ઉપર રચાયેલી છે, અને મનુષ્યની હોવી જોઈએ તેવી ખરી અવસ્થાનો ખ્યાલ લેનાથી હજારો ગાઉ દૂર છે.”

(૩૨) પ્રશ્ન:—બપોરે જમ્યા પછી ઉઘવાની ટેવ (after-dinner nap) આરોગ્યને વધારનારી છે કે નહિ ?

ઉત્તર:—નહિજ. જો અશક્ત કે (ક્ષયરોગ જેવાં) ખીજાં કારણને લીધે દિવસે ઉઘ લેવીજ હોય તો તે જમ્યા પછી નહિ પણ જમતા પહેલાંજ લેવી જોઈએ. જઠરરસમાં 'હાયપરપેપ્સિયા' નું બહુ વધારે પ્રમાણ હોવાથી તથા જીર્ણ મંદગમિ જેને ઈંગ્રેજીમાં 'હાઈપર પેપ્સિયા' (Hyperpepsia) કહે છે તેવા દરદવાળા દરદીઓને બપોરે જમ્યા પછી સુઈ રહેવાથી જરા ફાયદો થતો જણાય છે, પરંતુ તેવા દરદીઓ પણ જો જમ્યા પછી સુવાને બદલે જમતા પહેલાં સુવાની ટેવ રાખે તો વધારે સાફ. ખોરાક બરાબર પાચન થાય તે માટે મગજની જાગૃત અને સામાન્ય ક્રિયામય સ્થિતિ અતિ આવશ્યક છે. હા, જમ્યા પછી તુરત બહુ સખ્ત માનસિક પરિશ્રમ કરવો ઠીક નથી. પરંતુ નિદ્રા વખતે પચનક્રિયા સારી રીતે ચાલી શકતી નથી. અને ખોરાક પચાવવાને જરૂર મહેનત ઉઠાવી રહી હોય ત્યારે નિદ્રા

પણુ ગાદ અગર તાજગી બક્ષનારી, બલપ્રદ, હૌઈ શક્તી નથી. કેટલાક ખાસ પ્રયોગો અને શોધબોળને આધારે ડૉક્ટર કેસ્લોગ, એમ. ડી. અને અન્ય વિદ્વાનો ઉપરના નિર્ણય પર આભ્યા છે.

(૩૩) પ્રશ્ન:—ભોજન વખતે પાણી પીવા વિષે તમારો શો મત છે ?

ઉત્તર:—એક નિયમ તરીકે કહીએ તો જમતી વખતે પાણી નજ પીવું જોઈએ. ખોરાક સાથે પાણી પીવાથી પાચક ગુણવાળું ચુંક કે લાળ (Saliva) ખોરાકમાં બળવા માટે ઝરતું નથી. વળી પ્રવાહી પીવાથી ખોરાક બરાબર ચવાયા વગર પેટમાં જવાથી તેના પર જઠરમાંના પાચક રસોની ક્રિયા બરાબર થઈ શકતી નથી, કારણ તે રસો ‘ડાઇસ્ટ’ થઈ નરમ બની જાય છે. ખોરાક સાથે ફળ (ફ્રુટ) ખાવાથી તૃપા (તરસ) ઝોડી લાગે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ફળમાંથી એસીડ, શર્કરા, અને ‘ડેકસ્ટ્રીન’ના રૂપમાં ‘પેપ્ટોજન’ (Peptogens) પણ મળે છે જેનાથી ચુંક વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક સાથે બળે છે એટલુંજ નહિ પણ જઠરરસ (Gastric Juice) પણ વધારે નિકળે છે, જેથી પાચનક્રિયા સારી ચાલી શરીર વધારે સારી રીતે પોષાય છે. ‘હાઇપર પેપ્સીયા’ની જાતના મંદાગ્નિવાળા દરદીઓએ જમતા પહેલાં અર્ધા કલાક અગાઉ અર્ધો ગ્લાસ બરીને ગરમા ગરમ પાણી પી જવું. પાણી જમ અને તેમ ગરમ પીવું, કારણ યોડુંકજ ઉતું અથવા કોકજવરણું (Lukewarm) પાણી પીવાથી તો ઉલટી થવાનો સંભવ રહે છે, જે ગરમ પાણી એમને એમ ન બાવે તો તેમાં જરાક લીંસુનો રમ કે કિંચિત સાકર નાંખી. જઠરરસ પુરતો તેજ કે “સ્ટ્રોગ” નહિ હોવાથી થતા એક જાતના છર્ણુ મંદાગ્નિ (જેને ઇન્જીનમાં “હાઇપો પેપ્સીયા” કહે છે તે દરદ) વાળા દરદીઓએ જમતાં પૂર્વે ઠંડા પાણીનો અર્ધો ગ્લાસ અર્ધા કલાક અગાઉ પીવો. જેઓને જમ્યા પછી ખારા ઝોડકાર આવવાનું અને પેટ ભરેલું છતાં ખોટી ખૂખ લાગવાનું દરદ હોય તેઓ જે જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાકે એક અગર બે ગ્લાસ બરીને ગરમાગરમ પાણી પીવાનો રિવાજ રાખે તો તેમને લાભ થાય છે.

(અપૂર્ણ.)

નડીબુટ્ટીના અમૂલ્ય ફાયદા.

(લેખક:—તંત્રી.)

આતુ જમીનામાં દરેક દેશમાં વિદ્યાકળા આગમ વધતી જાય છે. છતાં આપણે ભર-નિદ્રામાં પડેલા છીએ. સદ્ગત આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રી પટેની આગેવાની હેઠળ સ્થાપન થયેલા આયુર્વેદ સમ્મેલનનું કામ ઉત્તરોત્તર આગમ વધતું જાય છે. એ સમ્મેલને આપણા દેશમાં ધોરનિદ્રામાં પડેલા આયુર્વેદીય વૈદ્ય વગેરેને જાગૃત કર્યા છે. એક બે કે પાંચ દશ સારી અનુભવી દવાઓ માણુગ હોય તે મોટા ધન્યતરિ જેવા વૈદ્ય ગણાતા અને પ્રાણાન્તે પણ પોતાની દવા ખીજને બતાવતા નહિ તે કારણથી હજારો ઉપયોગી વનસ્પતિ દવાઓ હાલમાં લોકોની માહિતીમાંથી જતી રહી છે, એ જગાનો હવે બદલાવા લાગ્યો છે. દેશના દરેક ભાગમાં વૈદ્ય-સભ્યો સ્થાપન થઈ છે. તેઓ નિયમિત મુદતે એક રથને ભેગા થાય છે, અને વૈદ્ય સંબંધી બાપણો આપે છે, એટલુંજ નહિ પણ પોતાની

અનુભવી દવાઓ પ્રકાશમાં મુકે છે, અને તેની વનસ્પતિની પ્રત્યક્ષ ઝોળખ તે વનસ્પતિ રચુ કરી કરાવે છે. અમને લખવાને આનંદ થાય છે કે:—

મુંબઈ વૈદ્ય-સભાના રિવાજ મુજબની અઠવાડીક બેઠક ગઈ તા. ૨૮ મી ફેબ્રુઆરી ને રવીવારે સભાના લેકચર હોલમાં આયુર્વેદભૂષણ ત્રિભુવન રામજી શર્માના પ્રમુખપણા નીચે મળી હતી. જે સમયે વૈદ્યરાજ જમીયતરામ કેશવરામ પાઠક પારડોલીવાળાએ “જડી-બુટીના પ્રત્યક્ષ ચમત્કાર” એ વિષય ઉપર નીચે મુજબ એક જાહેર ભાષણ આપ્યું હતું:—

“હું આજના વિષયને અનુસરીને થોડી ઘણી વનસ્પતિઓ રચુ કરી, આપ સમક્ષ એના ગુણતું મારા અનુભવ અને શ્રવણ મુજબ વિવેચન કરું છું. તેમાં કોઈ પણ રીતની ખામી હોય તો હું પ્રથમથીજ ક્ષમા ચાહું છું.

વનસ્પતિ નં. ૧ જ્વર ઉપર કંઠવીનાઈથી થતા ફાયદા.

આ કંઠવીનાઈ છોડના રૂપમાં થાય છે. વિશેષ કરીને શ્રાવણ માસથી ઉગવાની શરૂઆત થાય છે, અને કાર્તિક, માગશિર્વ માસમાં અંગે તથા ઉપાંગે સાથે સારી રીતે ખીલી નીકળે છે, અને ફાગણ માસમાં ધણું કરીને તે સુકાઈ જાય છે. કાંકરાવાળી ખેડાણ અને ભેજવાળી જમીનમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. આપણા કેટલાએક માનનીય શ્રદ્ધામાં નાઈતું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. પણ આ નાઈ કાંઈકે તેનાથી બુદ્ધિજ્ઞ રૂપમાં જણાય છે. આ બાબત વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ સુદરજી પદીમારે “વૈદ્યકલ્પતરુ માસિક” માં ૧૯૧૪ ના દશમા અંકમાં પોતાના એક લેખમાં કંઠવીનાઈનું ઘણાજ ઉપયોગી ગુણતું વર્ણન કર્યું છે. પણ તે કંઠવીનાઈમાં અને આ કંઠવીનાઈમાં ધણેજ ફરક લાગે છે. તે નાઈના જમીનમાં કંદ ખાતે છે સારે આનાં સીધાં મૂળીઆં કપાસના મૂળની માફક થાય છે. તેના વેલા થાય છે ત્યારે આ વનસ્પતિના છોડ થાય છે. તે કંદ વાડ વિષેમાં વિશેષ થાય છે. ત્યારે આ ઉપર મુજબ જલ્થામાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. આનાં પાંદડાં લીલા રંગનાં લાંબાં અને રસથી ભરેલાં બહુજ કડવાં હોય છે. આ વનસ્પતિનો પ્રત્યક્ષ નમૂનો આપ સમક્ષ રચુ કરું છું.

(૧) ગુણુ—એના પાંદડાંના રસ તોલો ૧ અંકેક દિવસમાં ત્રણ વેળા જ્વર (તાવ)ના દરદીને આપવામાં આવે તો કંઠવીનાઈનના જેટલું કામ કરે છે. કદ, જ્વર અને વાત-જ્વરમાં મરીતું ચૂર્ણ મેળવીને આપવામાં આવે તો ચમત્કારીક રીતે તાવને નાશુદ કરે છે.

(૨) કુલાવેલી ફટકડી સાથે આનો રસ પ્રકૃતિ જોઈ આપવામાં આવે તો ઉદર રોગમાં ફાયદો કરે છે. વજન ફટકડી ચૂર્ણ વાલ ૧ થી ત્રણ સુધી અને રસ તોલો ૧૦ થી તે ૧૫ સુધી.

(૩) કોલેરામાં પણ આ રસ ઘણો ફાયદો કરે છે.

(૪) કૃમી અને રક્તવિકારને નાશુદ કરવામાં અકસીર છે.

(૫) આ રસ અને મીઠું તેલ સમમાત્રે મેળવી શરીરે ઝોળવામાં આવે તો ખંસ, અળ, કોદ, વગેરે ઉપર ફાયદો કરે છે.

(૬) આનાં સુદાં પાંદડાંનું ચૂર્ણ કરી વાપરવામાં આવે તો સુદર્શન ચૂર્ણના જેટલું કામ કરે છે.

(૭) આના મૂળને વાટી લેપ કરવામાં આવે તો ઉદર કરડવાનો સોજો તથા અન્ય ઝેરી જંતુથી ઉત્પન્ન થયેલા સોજને મટાડે છે.

(૮) લીંબુના રસમાં આનાં મૂળ ઘસીને લગાડવાથી દાદર તથા સુકાં ખરજીવું મટે છે.

(૯) આનાં પાંદડાંને ખાળી રાખ કરી તે રાખ જો દબાવવામાં આવે તો વ્રણ તથા રક્તવિકારથી ઉદ્ભવેલાં ઝેરી ચાંદાંઓને રૂઝાવે છે.

વનસ્પતિ નં. ૨-રીસામણી.

જે જુદા જુદા નામોથી દરેક જગ્યાએ નીચે મુજબ ઝાળખાય છે. મં લાજરી, હીં લજળ; ખં લાજક, લાં મીસોસા, ચુડીક, સં લજળ, સમીપમા, સમંગા, જલકારીક, સ્કતપાદી, નમસ્કારી, ખદીરકા, વગેરે નામોથી પ્રખ્યાત છે. આના છોડને મનુષ્યનો સ્પર્શ થતાં પાંદડાં ખીડાઈ જાય છે. એમની વિશેષ પિંછનને માટે તેના હું પ્રત્યક્ષ નમૂના રજુ કરું છું.

(૧) ગુણુ-આનાં પાંદડાંનું ચૂર્ણ કરી સાકરના પાણીમાં આપવામાં આવે તો ગરમીનો રોગ શાંત થાય છે.

(૨) હઠોની સાથે આપવામાં આવે તો મરડામાં સારો ફાયદો કરે છે.

(૩) ધાવણીના કુલના ઉકાળામાં એ ચૂર્ણ નાંખી આપવામાં આવે તો રક્તાતિસારને મટાડે છે.

(૪) ચરહુસાના ઉકાળામાં આપવામાં આવે તો રક્તપિત્તમાં સારો ફાયદો કરે છે.

(૫) એના ક્વાથમાં ઝેરંડીયું નાંખીને આપવામાં આવે તો વાતરક્ત અને આમડીના રોગો ઉપર સારો ફાયદો કરે છે.

(૬) એના પંચાંગનું શરબત બનાવી ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તો ગરમીથી ઉદ્ભવેલી ખાંસી અને દાહને શાંત કરે છે.

(૭) એનાં પીળાં ફુલ આવે છે તેને વાટીને માથા ઉપર લેપ કરવામાં આવે તો માથાનો દુખાવો મટે છે.

(૮) એનાં ખીજ તાંદળજની ભાજના આકારનાં અને રંગે લાલ આવે છે. એ ખીજ પૌષ્ટિક, શીતવીર્ય, સાંધાઓને મજબૂતી આપનાર, અને શરીરનો વર્ણ સુધારનાર છે. આ ખીજ એક ગ્લામમાં પાણી ભરી તેના ઉપર નાંખવામાં આવે તો તેમાંથી કેટલાએક ચીકાસદાર પદાર્થ બહાર પડી એક ખીજ સાથે મળી લાંબો તાર નીકળે છે. કેટલાક પંખખી લોકો પાણીમાં ખીજ નાંખી બે મીનીટમાં સળા વડે પાણીની ઉપરનો ચીકણો પદાર્થ કહાડીને લોકોને ખતાવે છે. અને કહે છે કે જેવી રીતે આ બે મીનીટમાં પાણીમાં ચીકાસદાર પદાર્થ ઉદ્ભવ્યો છે એવીજ રીતે શરીરમાં પણ બે મીનીટમાં ધાતુ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી રીતે સમગ્રની ચમત્કાર ખતાવી પૈસા કમાવે છે. એ ખીજ તે આ રીસામણીનાં છે.

વનસ્પતિ નં. ૩-પાતાળગારડી.

આ વનસ્પતિને મં. પાતાળ ગારડી, હિં. છીરેડા, ખં. સીલીન્દા, મ. તાની આવેલ, ભુમપક, ચુ. વેવડીઓ લપ વગેરે નામોથી ઝાળખવામાં આવે છે. વિશેષ પિંછન માટે એનો પ્રત્યક્ષ નમૂનો રજુ કરું છું. એનાં મૂળીયાં જમીનમાં બહુજા ઉડાં રહે છે. એક વખત જમીનમાં કુવો ખોદતાં વળનું મૂળ વચમાં આવ્યું હતું; અને તે મૂળ પાંત્રીસથી સાડત્રીસ હાથ કુવો ઉડો થયો અને પાણી જણાયું ત્યાં સુધી એનું મૂળ પહોંચેલું હતું. આ મેં નજરે જોયું છે.

જ્યારે આની વનસ્પતિઓ, સચકત, કુમાસદાર, અંગો તથા ઉપગોને મજબૂત બનાવવા આટલે બધે ઉડે ઉતરી પોતાને, જોઈતાં તત્ત્વો મેળવી ખારે મામ લીલી રહી ખરો આનંદ ભોગવે છે. એવીજ રીતે આપણે વૈવજંધુઓ આયુર્વેદના પુસ્તકોનું કમવાર સંશો-

ધન કરી મૂળ સુધી પહોંચીશું તોજ ચાલુ જમાનામાં ખરો આનંદ તથા સુખ ભોગવીશું અને ભોગવાવીશું.

(૧) ગુણુ—આ વનસ્પતિ બહુજ શીતવિષે છે, તેનાં પાંદડાં પાણીને પકડી રાખે છે. એનાં પાંદડાંમાં થોડું પાણી રાખી વાટી રસ કઢાડવામાં આવે અને પંદર મીનીટ કોષ પણ પાત્રમાં રાખવામાં આવે તો તે બરફની માફક બંધાઈ જાય છે. કેટલીએક જગ્યાએ બરફ મળવાનાં સાધનો નથી ત્યાં આ ક્રિયા બહુજ ઉપયોગી થઈ પડે છે. બરફથી પણ આમાં શીતળતા વિશેષ છે; અને વગર પૈસે બરફ કરતાં વધારે ફાયદા મળે છે. આ જાડ હિંદુસ્તાનમાં કોઈકજ જગ્યા એવી હશે કે ત્યાં ન મળે:—

(૨) એના જમાવેલા ટુકડામાંથી થોડો ભાગ લઈ આંખ ઉપર મુકવામાં આવે તો ગરમીથી ઉત્પન્ન થયેલા આંખના રોગોને મટાડે છે.

(૩) અગ્નિથી દગ્ધ થયેલા દર્દીને અગ્ન બળતી હોય અને બહુજ વેદના થતી હોય તો તેને દાઢ કરતી જગ્યા ઉપર મુકવામાં આવે તો વેદના સાંત થઈ દરદીને આરામ મળે છે.

(૪) એનાં મૂળ પાણીમાં ઘસીને પાવામાં આવે અને ડાંખની જગ્યા ઉપર ચોપડવામાં આવે તો સાપ તથા વીંછીનું ઝેર ઉતરે એવું સાંભળ્યું છે.

(૫) માથાના દરદ ઉપર જો બરફની માફક મુકવામાં આવે તો માથાની વેદના મટાડે છે.

(૬) એના ટુકડામાં સાકર મેળવીને કેટલાએક માથાની પીડાવાળા, ગરમીવાળા અને પ્રમેહની વેદનાવાળા મનુષ્યો ખાવામાં ઉપયોગ કરે છે, અને એનાથી ફાયદો થતો જણાવે છે.

(૭) એનાં ડાંડવાં લીલા રંગનાં મરીના જેવાં જરા ચપટાં થાય છે. પાકે ત્યારે કાળા રંગનાં, અને ખંધુ રંગનો રસ નીકળે છે. એ રંગ પાકે અને ઘણાજ સુશોભિત છે. એને રંગ તરીકે સંશોધન કરી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો રંગોની જાતમાં ઘણાજ ઉત્તમ નિવડવા સંભવ છે.

(૮) એના વેલાને ખેડુતો લાવી ઝાડ, દોરડાં, તથા સાદી બનાવવાના ઉપયોગમાં લે છે.

વનસ્પતિ નં. ૪—શેરડો કંદ.

આ કંદ કેટલીક જગ્યાએ શેરડા નામથી જાળખાય છે. કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ કંદના નામે જાળખાય છે અને કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ હેમકંદના નામથી જાળખાય છે. આ બધાં નામો ગુણુ ઉપરથી કલ્પેલાં લાગે છે; પણ ખરું નામ શાસ્ત્રોક્ત જણાવું નથી; છતાં કેટલાંએક એનાં લક્ષણો ક્ષીરકાકોલીને લગતાં છે. ઉક્ત વનસ્પતિ ઘણી જગ્યાએ જોવામાં આવે છે અને લોકોને પૂછવાથી હિંદુસ્તાનના દરેક ભાગમાં જુદા જુદા નામથી જાળખાતી હોય એમ જણાય છે. આ વનસ્પતિના વેલા થાય છે, તેનો રંગ લીલો અને ડાંડી ઉપર ટાંછક રતાશ પડતો દેખાય છે. એનાં પાંદડાં અકોલના ઝાડના જેવાં પણ જરા સાંકડાં અને સુંવાળાં થાય છે. એ કંદ આપની રૂબરૂમાં મુકું છું. આ કંદ જ્યારે કુમળો અને લીલો હોય છે ત્યારે અંદરથી ઘણા પ્રમાણમાં દૂધ જાય છે. એનો સ્વાદ મધુર અને શ્વિદર છે.

કંદ સેવન કરવાથી થતા ફાયદા.

(૧) ગુણુ—આ કંદ બળ આપનાર છે, અને ગરમીના રોગવાળાને માટે બહુજ અદસીર છે.

(૨) રક્તદોષથી ચામડી ઉપર થતા રોગને નાશુદ કરે છે.

(૩) વૃદ્ધ માણસ પણ શક્તિ મેળવે છે.

(૪) આ કંદના દુકાડ કરી સુકાવી ખાંડી બારીક બનાવી ગ્રાળી મૂકવામાં આવે અને નાનાં બચ્ચાંઓને સવારમાં દુધ સાથે બીજી કેટલીએક ટોનીક દવા ખોરાક તરીકે આપવામાં આવે છે તેની જગ્યાએ જો આ કંદનું ચૂર્ણ આપવામાં આવે તો અગ્રો નથી ધારતા કે બીજી કોઈ પણ દવા ટોનીક તરીકે તેની હરિદ્રાર્થ કરી શકે. એમાં વિશેષ કરીને ગરમીથી તવાયલા અને રક્તવિકારથી પીડાના હોદ્દાઓને માટે તો આ ખાસ ઉત્તમ ચીજ છે.

(૫) સ્ત્રીઓને સ્તનમાં દૂધની વૃદ્ધિ કરે છે.

(૬) ગમે તેવો દાહ બળતો હોય તો દૂધમાં સાકર અને એલચી નાંખી અંદર ધોડો કંદનો બૂકો મેળવી લેવાથી દાહની શાન્તિ થાય છે.

(૭) આ કંદ કુળજો અને તાન્ને ખાવાથી આઈસક્રીમના જેવી મજા આપે છે અને સરીરને પુષ્ટ અને મુશોભિત બનાવે છે. આવી વનસ્પતિના સેવનથીજ મનુષ્યો દીર્ઘાયુની થાય છે. આપણા કેટલાએક ચોગીઓ, મહાત્માઓ અને દુકાંડો કેટલીક આવીજ યુટીઓ અને ફળદ્રુપોનો આદાર કરી લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા હતા. કેટલાએક ખેડૂતો પણ ખાસ કરી મદીનો બે મદીના તેનો નિયમિત ઉપયોગ કરી તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

વનસ્પતિ નં. ૫-વાલ પાપડીથી થતી તંબાકુના ઝેર ઉપર અસર.

મિત્રા ! દરેક જગ્યાએ તંબાકુનો બહોળો ઉપયોગ થતો જાય છે તેમાં જો ઝેર રહેલું છે તે ઝેર, ખીડી, દુકાંડો, ચલમ, સીગારેટ, સીરટ, તપખીર વગેરેના ઉપયોગથી મનુષ્ય દેહમાં દાખલ થાય છે. એને માટે મોટાં મોટાં પુસ્તકો લખાય છે, આર્ટિકલો અપાય છે અને જાહેર ભાષણો થાય છે. અમારા કેટલાએક બંધુઓના લેખો સિદ્ધ કરી બતાવે છે કે તંબાકુ મનુષ્ય દેહમાં બહુજ નુકારક ઝેરી અસર કરે છે. એનામાં કંઈક ચતુર્ક્રિયિત ગુણો હશે, છતાં અવ-ગુણો વધારે જોવામાં આવે છે, અને જેમ બને તેમ એનો ઉપયોગ ઓછો થાય તેવી ભલામણ કરવામાં આવે છે પણ મનુષ્યમાં દાખલ થઈ સુકેલા ઝેરને નાશુદ કરવા માટે કુદરતે વનસ્પતિ સરજી નહિ હશે ?

આ સદિમાં કૃપાળુ કુદરતે કંઈ પણ ખામી રાખી હોય તેમ જણાતું નથી. “ શેરને માથે સવા શેર ” હોયજ. એ ઝેરને નાશુદ કરવા માટે જો કદીએ તો આ વાલપાપડીજ છે અને તે આપ સમક્ષ રજુ કરું છું. એના બીજને વાલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

(૧) ગુણુ—આ વનસ્પતિ તંબાકુના ઝેરને માટે બહુજ અકસીર છે. જો પ્રત્યક્ષ દાખલો જોવો હોય તો પાશેર તંબાકુની અંદર વાલપાપડી નંગ ૪ ચોળી નાંખીને પછી ઉપ-યોગ કરવામાં આવે તો તંબાકુની કોઈ પણ રીતની ઝેરી અસર થતી નથી તથા તંબાકુનો દસ તદન નાશુદ થઈ જાય છે માટે તંબાકુના વ્યસનીઓએ વાલપાપડીનું સેવન કરવું લાભદાયક છે.

(૨) કોઈ પણ મનુષ્યને તંબાકુ ચડી ગયો હોય તો એનાં પાંદડાંનો રસ ૪ થી ૮ ટીપાં પાણી સાથે જો આપવામાં આવે તો આરામ થાય છે.

(૩) એનાં મૂળ ધસી રતવા ઉપર લગાવવાથી ફાયડો કરે છે.

(૪) ચાંદા ઉપર લગાવવાથી ચાંદાં ચૂકવે છે.

(૫) આ મૂળ પાણીમાં ધસી સોજા ઉપર લગાડવાથી સોજો મટે છે.

(૬) આ મૂળ પાણીમાં ધસી માથે ઓપડવાથી માથાનું દુખડું તથા આંધશીશી મટે છે.

ધન કરી મૂળ સુધી પહોંચીયું તોજ આજી જમાનામાં ખરો આનંદ તથા સુખ ભોગવીયું અને ભોગવાવીયું.

(૧) ગુણુ-આ વનસ્પતિ બહુજી શીતવિધ છે, તેનાં પાંદડાં પાણીને પકડી રાખે છે. એનાં પાંદડાંમાં થોડું પાણી રાખી વાટી રસ કઢાડવામાં આવે અને પંદર મીનીટ કાંઈ પણ પાત્રમાં રાખવામાં આવે તો તે જરૂરની માફક બંધાઈ જાય છે. કેટલીએક જગ્યાએ જરૂર મળવાનાં સાધનો નથી લાં આ ક્રિયા બહુજી ઉપયોગી થઈ પડે છે. જરૂરથી પણ આમાં શીતળતા વિશેષ છે, અને વગર પૈસે જરૂર કરતાં વધારે ફાયદા મળે છે. આ આડિંદુસ્થાનમાં કાંઈકજી જગ્યા એવી હશે કે લાં ન મળે:—

(૨) એના જમાવેલા ટુકડામાંથી થોડો ભાગ લઈ આંખ ઉપર મુકવામાં આવે તો ગરમીથી ઉત્પન્ન થયેલા આંખના રોગોને મટાડે છે.

(૩) અમિથી દુધ થયેલા દર્દીને અગત બળતી હોય અને બહુજી વેદના થતી હોય તો તેને દાઢ કરતી જગ્યા ઉપર મુકવામાં આવે તો વેદના સાંત થઈ દરદીને આરામ મળે છે.

(૪) એનાં મૂળ પાણીમાં ઘસીને પાવામાં આવે અને કંખની જગ્યા ઉપર ચોપડવામાં આવે તો સાપ તથા વીંછીનું જેર ઉતરે એવું સાંભળ્યું છે.

(૫) માથાના દરદ ઉપર જે જરૂરની માફક મુકવામાં આવે તો માથાની વેદના મટાડે છે.

(૬) એના ટુકડામાં સાકર મેળવીને કેટલાએક માથાની પીડાવાળા, ગરમીવાળા અને પ્રમેહની વેદનાવાળા મનુષ્યો ખાવામાં ઉપયોગ કરે છે, અને એનાથી ફાયદો થતો જણાવે છે.

(૭) એનાં ડીંડવાં લીલા રંગનાં મરીના જેવાં જરા ચપટાં થાય છે. પાકે સારે કાળા રંગનાં, અને બહુ રંગનો રસ નીકળે છે. એ રંગ પાકો અને ઘણોજ સુશોભિત છે. એને રંગ તરીકે સંશોધન કરી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો રંગોની જાતમાં ઘણોજ ઉત્તમ નિવડવા સંભવ છે.

(૮) એના વેલાને ખેડતો લાગી ઝાડ, દોરડાં, તથા સાદી બનાવવાના ઉપયોગમાં લે છે.

વનસ્પતિ નં. ૪-શેરડા કંદ.

આ કંદ કેટલીક જગ્યાએ શેરડા નામથી ઝાળખાય છે. કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ કંદના નામે ઝાળખાય છે અને કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ હેમકંદના નામથી ઝાળખાય છે. આ બધાં નામો ગુણુ ઉપરથી કલ્પેલાં લાગે છે; પણ ખરું નામ ચાત્રોક્ત જણાવું નથી; છતાં કેટલાંએક એનાં લક્ષણો ક્ષીરકાંડોની લગતાં છે. ઉક્ત વનસ્પતિ ઘણી જગ્યાએ જોવામાં આવે છે અને લોકોને પૂછવાથી હિંદુસ્તાનના દરેક ભાગમાં જુદાં જુદાં નામથી ઝાળખાતી હોય એમ જણાય છે. આ વનસ્પતિના વેલા થાય છે, તેનો રંગ લીલો અને ડાંડી ઉપર ઠાંધક રતાશ પડતો દેખાય છે. એનાં પાંદડાં અંકુલના આકારના જેવાં પણ જરા સાંકડાં અને સુંવાળાં થાય છે. એ કંદ આપની રૂબરૂમાં મુકે ખું. આ કંદ જ્યારે કુમળો અને લીલો હોય છે ત્યારે અંદરથી ઘણા પ્રમાણમાં દૂધ આવે છે. એનો સ્વાદ મધુર અને શ્વેત છે.

કંદ સેવન કરવાથી થતા ફાયદા.

(૧) ગુણુ-આ કંદ બળ આપનાર છે, અને ગરમીના રોગવાળાને માટે બહુજી અકસીર છે.

(૨) રક્તદોષથી ચામડી ઉપર થતા રોગને નાબુદ કરે છે.

(૩) વૃદ્ધ માણસ પણ શક્તિ મેળવે છે.

(૪) આ કંદના હુકડા કરી સુકાવી ખાંડી બારીક બનાવી રાખી મૂકવામાં આવે અને નાનાં બચ્ચાંઓને સવારમાં દુધ સાથે બીજી કેટલીએક ટોનીક દવા ખોરાક તરીકે આપવામાં આવે છે તેની જગ્યાએ જો આ કંદનું ચૂર્ણ આપવામાં આવે તો અગો નથી ધારતા કે બીજી કોઈ પણ દવા ટોનીક તરીકે તેની હરિદ્રિય કરી શકે. એમાં વિશેષ કરીને ગરમીથી તવાયલા અને રક્તવિકારથી પીડાતા છોકરાઓને માટે તો આ ખાસ ઉત્તમ યોગ્ય છે.

(૫) સ્ત્રીઓને રતનમાં દૂધની વૃદ્ધિ કરે છે.

(૬) ગમે તેવો દાહ બળતો હોય તો દૂધમાં સાકર અને એલચી નાંખી અંદર ઘોડો કંદનો બૂકો મેળવી લેવાથી દાહની શાન્તિ થાય છે.

(૭) આ કંદ કુળજો અને તાળે ખાવાથી આઈસીક્રીમના જેવી મઝા આપે છે અને શરીરને પુષ્ટ અને સુશોભિત બનાવે છે. આવી વનસ્પતિના સેવનથીજ મનુષ્યો દીર્ઘાયુ થાય છે. આપણા કેટલાએક યોગીઓ, મહાત્માઓ અને ફકીરો કેટલીક આવીજ યુટીઓ અને ફળપ્રદોના આહાર કરી લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા હતા. કેટલાએક ખેડૂતો પણ ખાસ કરી મહીના બે મહીના તેનો નિયમિત ઉપયોગ કરી તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

વનસ્પતિ નં. ૫-વાલ પાપડીથી થતી તંબાકુના ઝેર ઉપર અસર.

મિત્રા ! દરેક જગ્યાએ તંબાકુનો ગહોળો ઉપયોગ થતો જાય છે તેમાં જે ઝેર રહેલું છે તે ઝેર, ખીડી, હુકડો, ચલમ, સીગારેટ, ચીરેટ, તપખીર વગેરેના ઉપયોગથી મનુષ્ય દેહમાં દાખલ થાય છે. એને માટે મોટાં મોટાં પુસ્તકો લખાય છે, આર્ટિકલો અપાય છે અને જાહેર ભાષણો થાય છે. અમારા કેટલાએક બંધુઓના લેખો સિદ્ધ કરી બતાવે છે કે તંબાકુ મનુષ્ય દેહમાં બહુજ ભયંકર ઝેરી અસર કરે છે. એનામાં કંઈક ચત્કિચિત ગુણો હશે, છતાં અવગુણો વધારે નેવામાં આવે છે, અને જેમ બને તેમ એનો ઉપયોગ ઓછો થાય તેવી ભક્ષા-મથુ કરવામાં આવે છે પણ મનુષ્યમાં દાખલ થઈ ચુકેલા ઝેરને નાશુદ કરવા માટે કુદરતે વનસ્પતિ સરજી નહિ હશે ?

આ સદિમાં કૃષાણુ કુદરતે કંઈ પણ ખાગી રાખી હોય તેમ જણાતું નથી. “ શેરને માથે સવા શેર ” હોયજ. એ ઝેરને નાશુદ કરવા માટે જો કહીએ તો આ વાલપાપડીજ છે અને તે આપ સમક્ષ રજુ કરું છું. એના બીજને વાવ તરીકે ઝાળખવામાં આવે છે.

(૧) ગુણુ—આ વનસ્પતિ તંબાકુના ઝેરને માટે બહુજ અકસીર છે. જો પ્રત્યક્ષ દાખલો જોવો હોય તો પાશેર તંબાકુની અંદર વાલપાપડી નંગ ૪ ચોળી નાંખીને પછી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તંબાકુની કોઈ પણ રીતની ઝેરી અમર થતી નથી તથા તંબાકુનો કસ તદ્દન નાશુદ થઈ જાય છે માટે તંબાકુના બચસનીઓએ વાલપાપડીનું સેવન કરવું લાભદાયક છે.

(૨) કોઈ પણ મનુષ્યને તંબાકુ ચડી ગયો હોય તો એનાં પાંદડાંનો રસ ૪ થી ૮ ટીપાં પાણી સાથે જો આપવામાં આવે તો આરામ થાય છે.

(૩) એનાં મૂળ ધસી રતવા ઉપર લગાવવાથી ફાયદો કરે છે.

(૪) આંદા ઉપર લગાવવાથી આંદા સૂકવે છે.

(૫) આ મૂળ પાણીમાં ધસી સોજા ઉપર લગાડવાથી મોજો મટે છે.

(૬) આ મૂળ પાણીમાં ધસી માથે ચોપડવાથી માથાનું દુખવું તથા આંદાશીથી મટે છે.

(૭) વાલના સેવનથી શરીરમાં લોહીની વૃદ્ધિ થાય છે પણ વીર્ય હણાય છે. તંબાકુનાં કેટલાક ખરા વ્યસનીઓ પાપડીનો સ્પર્શ થયા પછી હાથ સાફ કર્યા સિવાય બીડી ખનાવતા નથી. એક મહાત્મા તરફથી એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે વાલની પાપડીનું શાક ખાવાથી પણ શરીરમાં રહેલા તંબાકુના ઝેરી તત્વોના જયો નાશુદ થાય છે. આપણા શાસ્ત્રમાં પણ વાલને વિષ્ણુ ગણ્યા છે. આ વનસ્પતિ જે આપણા ઉપર ઉપકાર કરે છે તે ખરેખરા કામની છે. કેટલાએક વેપારીઓ વેચવાનાં હોય તેવાં જાનવરને એનું પંચાંગ ખવરાવી ઉપર તેલ પાચ છે જેથી પંદર દિવસમાં જાનવર લોહીથી ભરપૂર થઈ પુરતી કિંમત આપી જાય છે. પણ તે લોહી કેવળ થોડા વખતને માટે જ જોવાનું છે કેમકે તે તાકાતહીન રહે છે. આ મારો હેતુ તંબાકુના વ્યસનીઓને યુષ્ટિ આપવાનો નથી પણ શરીરમાંની તંબાકુની ઝેરી અસર નાશુદ કરવાનો છે.

ત્યારબાદ વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પદીઆરે જણાવ્યું કે આજે જે પાંચ વનસ્પતિનું વિવેચન થયું તે પૈકી જે વનસ્પતિનો અનુભવ મને થયો છે. તે હું નીચે પ્રમાણે જણાવું છું. અમારા દેશમાં જે રીસામણી થાય છે તે બીજી જાતની એટલે વેલાના રૂપની થાય છે. તેનાં પાંદડાં પણ મનુષ્ય સ્પર્શ થતાં બીડાઈ જાય છે. એનું મૂળ વેલાનું પ્રમાણ જોતાં કંઈક જાડું થાય છે. એનાં મૂળ સાકરના પાણીમાં ધસીને પાવાથી વેદનાયુક્ત ગરમીના રોગને ક્ષાયદો કરે છે. આ મૂળ દહીંની સાથે આપવાથી મરડા ઉપર સારી અસર કરે છે. વછનવેલ આ વનસ્પતિનો અનુભવ મને નાનપણથી જ છે, અને હું પોતે પણ એના જમાવેલા રસમાં સાકર મેળવીને ઘણી વાર ખાતો હતો તથા બીજાઓ પણ તેનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે. સ્વાદમાં બહુ જ લહેજતદાર હોઈ તે ગરમીના દરોને નાશુદ કરે છે. આ પ્રમાણે વિવેચન થયા બાદ પ્રમુખે જણાવ્યું કે આજે જે આ પાંચ વનસ્પતિઓનું વિવેચન વૈદ્યરાજ જમીયતરામે કરી બતાવ્યું છે; તો તે ઘણું માનનીય છે. તેમજ દરેક વનસ્પતિના પ્રત્યક્ષ નમૂના તથા અત્કારિક ગુણોનો દેખાવ આજે સભા સમક્ષ કરી બતાવ્યો છે; તેથી તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવે છે. કારણકે પ્રાચીન ઋષિઓ પાંચ આજ પ્રમાણે સભાઓ તથા સમ્મેલનો ભરી શિષ્યોને તથા અન્ય વૈદ્યરાજને કરી બતાવતા હતા તેથી સુખ રહેલી વિદ્યાઓનો બહોળો ફલાવો થતો હતો; પણ એટલું તો યાદ રાખવાનું છે કે અધ્યયનની સાથે અનુભવી જ્ઞાનની ખાસ આવશ્યકતા છે, અને આજ પછી થતી સભાઓમાં દરેક આખ્યાનકારો જનતા સુધી સગવડ પડતી તથા મળતી ચીજોનો ખાસ પ્રત્યક્ષ નમૂનો વૈદ્ય સભા સમક્ષ રજુ કરશે તો વિશેષ લાભ મળવા સંભવ છે. ઉપર બતાવેલી વનસ્પતિઓનો અનુભવ કરવાની હું દરેક બંધુઓને ભલામણ કરું છું, અને તેઓ અનુભવ લઈ સભાઓમાં રજુ કરશે, તો તેમનો આભાર થશે, અને જનસમાજના ક્ષાયદામાં વધારો થશે.

પ્રથમ વનસ્પતિ જે કંડવીનાદિ રજુ કરવામાં આવી છે તે ખરેખર તાવ ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે, અને દરેક મનુષ્યને વાપરવા યોગ્ય છે. બીજી વનસ્પતિ રીસામણી છે તે શીતળ, ટુરી અને કંદહર છે. તે પિત્ત, રક્તપિત્ત, અતિસાર અને ચોનીના રોગો નાશ કરે છે; તથા તેનાં બીજ પાષ્ટિક છે. ત્રીજી વનસ્પતિ વછનવેલ છે, જેને સંઠ પાતાળ ગારડી (વેક-જળજળમની) કહે છે. તે શીતળ છે, રસ કાદતાં જામી જાય છે. તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈએ છે. જામેલો રસ દાહ ઉપર લગાડવાથી શાંતિ થાય છે. ગરમીના રોગમાં સાકર સાથે આપવાથી સારો ક્ષાયદો આવે છે. કુષ સાથે સેવન કરવાથી ઉપદંશ અને સંધીઘટ

મટે છે. ચોથી વનસ્પતિ દુધીઓ હેમકંદ છે. તે ફીર કાકોલીને મળતો થાય છે. આ કંદ પાષ્ટિક, મધુર, વૃષ્પ, ભારે, દાહશામક, રક્તદોષ હરનાર, પિત્તહર, શીષ તથા જનરને મટાડે છે. આ કંદનું યોગ્ય રીતે સેવન કરવામાં આવે તો બહુજ ઉપયોગી છે. એનું વિવેચન પુરતું અર્થ અર્થ છે; જેથી આટલુંજ બસ છે. પાંચમી વનસ્પતિ વાલપાપડી છે, તેનો ખાસ અમલકારિક ગુણ જે તંબાકુના ઝેરને નાશુદ કરવા બતાવવામાં આવ્યો છે તે બહુજ લાભદાયક છે. આવા બર્બર તંબાકુના ઝેરને આં વસ્તુ નાશુદ કરે છે. એ શોધ કંઈ નજીવી નથી. પાપડી મધુર, રૂક્ષ અને ઝાડાને ઉતારનાર છે તથા બળદાયી રક્તવર્ધક છે. કઠવી વાલપાપડી એનાથી વિરૂદ્ધ ગુણવાળી છે.

અયોગ્ય ખાનપાનથી થતા વ્યાધિ.

(લેખક:-તંત્રી.)

આહુ જમાનામાં દિનપરદિન લોકો રસના (જીભ) ઇન્દ્રિયને રાજી કરવા માટે ખાનપાનના પદાર્થો મરી મશાલા અને ખાંડ-સાકર જેવા પદાર્થોથી વધારે સ્વાદિષ્ટ બનાવવા લાગ્યા છે. એમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે તે પદાર્થો પ્રમાણ કરતાં વધારે ખવાય અને રસના ઇન્દ્રિય તૃપ્ત થાય. આ પ્રમાણે ખોરાકને કૃત્રિમ રીતે સ્વાદિષ્ટ બનાવવાથી ખોરાક પ્રમાણ કરતાં વધારે ખવાય છે, અને તેવા અત્યાહારથી પ્રજનનમાં ભાત ભાતના રોગો થવા લાગ્યા છે. પીવામાં મનુષ્ય શુદ્ધ જળ જેવી એક વસ્તુ નથી, છતાં જળનું સ્થાન સોડા, ફેમોનેડ, તાડી, દારૂ, ચહા, કૌશી, વગેરે પદાર્થોએ લીધું છે. આ પણ રોગો થવાનું એક કારણ છે. ઈંગ્લેન્ડમાં કહેવત છે કે-“We should not live to eat, but eat to live.” આપણે પેટ ભરવા માટે જીવતા નથી, પણ જીવવા માટે પેટ ભરીએ છીએ. પરંતુ આહુ જમાનામાં આપણે પેટ ભરવા માટેજ જળ જેવી એક વસ્તુ પણ માણસોના મુખથી સાંભળવામાં આવે છે કે “હુનિયામાં ખાધું પીધું અને એસઆરામ કર્યો તેજ ખરું છે.” આવા વિચારોથી મનુષ્યો અત્યાહાર કરે છે, અને પોતાને પ્રાપ્ત થએલા પવિત્ર ઇશ્વરમંદિરનો આગળે પોતાને હાથે તારા કરે છે. ધન્યંતરિ માસિકમાં આહાર સંબંધી ઘણી વખત લખવામાં આવ્યું છે. તમાકુ જેવાં દુર્બેસનોથી, અને હદ ઉપરાંત કપડાં પહેરવાનો શોખ વધવાથી તમાકુ અને કપાસનાં વાવેતરો લાખો વીધાં જમીનમાં થાય છે. અને તેમ થવાથી તેટલાં વીધાંમાં પાકતું અનાજ પણ દર વર્ષે એટલું નિપજવા લાગ્યું છે. આપણે એટલા બધા શોખીન અને આજસુ બન્યા છીએ કે, ખોરાકના કંઈય પદાર્થો આવવા ન પડે માટે તેની સાથે પ્રવાહી પદાર્થ લઇએ છીએ તેથી એક ઇંગ્લેન્ડ કહેવતમાં કલા પ્રમાણે “Most mendig their graves with their teeth; because they do not chew their food well” મનુષ્યોનો મોટો ભાગ પોતાની કબરો પોતાના દાંતવડે ખોદે છે; કારણ કે તેઓ પોતાનો ખોરાક ખરાબર ચાવતા નથી. જેથી રોગો બની મરણના મુખમાં પહોંચે છે. વગર ચાવેલા ખોરાકથી તૃપ્તિ થતી નથી અને ખોરાક ત્રણ કે ચાર ગુણે ખવાય છે. ઉપરના કારણથી ખાદ્ય ખોરાકની ચીજો મોંઘી થવા લાગી છે, દેશમાં જીખમરો વધવા લાગ્યો છે, ગરીબો અજ વગર મરે છે, અને આપણે અકરાંતીયાપણાથી મરીએ છીએ.

(૭) વાલના સેવનથી શરીરમાં લોહીની વૃદ્ધિ થાય છે પણ વીર્ય હણાય છે. તંબા કુનાં કેટલાકે ખરા વ્યસનીઓ પાપડીનો સ્પર્શ થયા પછી હાથ સાફ કર્યા સિવાય ખીડી બનાવતા નથી. એક મહાત્મા તરફથી એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે વાલની પાપડીનું શાખાવાથી પણ શરીરમાં રહેલા તંબાકુનાં ઝેરી તત્વોને જ્યો નાશુદ થાય છે. આપણા શાસ્ત્રમાં પણ વાલને વિવેક ગણ્યા છે. આ વનસ્પતિ જે આપણા ઉપર ઉપકાર કરે છે તે ખરેખરા કમની છે. કેટલાએક વેપારીઓ વેચવાનાં હોય તેનાં જનવરને એવું પંચાંગ-ખવરાવી ઉપર તેલ પાચ છે જેથી પંદર દિવસમાં જનવર લોહીથી ભરપૂર થઈ પુરતી કિંમત આપી જાય છે. પણ તે લોહી કેવળ થોડા વખતને માટે જ જોવાનું છે કેમકે તે તાકાતહીન રહે છે. આ મારો હેતુ તંબાકુના વ્યસનીઓને પ્રુદ્ધિ આપવાનો નથી પણ શરીરમાંની તંબાકુની ઝેર અસર નાશુદ કરવાનો છે.

ત્યારબાદ વૈધરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પરીઆરે જણાવ્યું કે આજે જે પાંચ વનસ્પતિનું વિવેચન થયું તે પૈકી બે વનસ્પતિનો અનુભવ મને થયો છે. તે હું નીચે પ્રમાણે જણાવું છું. અમારા દેશમાં જે રીસામણી થાય છે તે ખીજ જાતની એટલે વેલાના રૂ થાય છે. તેનાં પાંદડાં પણ મનુષ્ય સ્પર્શ થતાં ખીજાઈ જાય છે. એવું મૂળ વેલાનું પ્રમાણે તો કંઈક જાણું થાય છે. એનાં મૂળ સાકરના પાણીમાં ધસીને પાવાથી વેદનાયુક્ત ગરમ રોગને કાયદો કરે છે. આ મૂળ દહીંની સાથે આપવાથી મરડા ઉપર સારી અસર કરે. વજનવેલ આ વનસ્પતિનો અનુભવ મને નાનપણથી જ છે, અને હું પોતે પણ એના વેલા રસમાં સાકર મેળવીને ઘણી વાર ખાતો હતો તથા ખીજાઓ પણ તેનો ઘણો કરે છે. સ્વાદમાં બહુજ લહેજતદાર હોઈ તે ગરમીના દરદોને નાશુદ કરે છે. આ વિવેચન થયા બાદ પ્રમુખે જણાવ્યું કે આજે જે આ પાંચ વનસ્પતિઓનું વિવેચ વૈધરાજ જમીયતરામે કરી બતાવ્યું છે; તો તે ઘણું માનનીય છે. તેમજ દરેક વનસ્પતિના પ્રત્યક્ષ નમૂના તથા ચમત્કારિક ગુણોનો દેખાવે આજે સભા સમક્ષ કરી બતાવ્યો છે; તેથી તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવે છે. કારણકે પ્રાચીન ઋષિઓ પંજુ આજ પ્રમાણે સભાઓ તથા સમ્મેલનો ભરી શિષ્યોને તથા અન્ય વૈધરાજોને કરી બતાવતા હતા તેથી ગુપ્ત રહેલી વિદ્યાઓનો બહોળો ફેલાવો થતો હતો; પણ એટલું તો યાદ રાખવાનું છે કે અધ્યયનની સાથે અનુભવી જ્ઞાનની ખાસ આવશ્યકતા છે, અને આજ પછી થતી સભાઓમાં દરેક વ્યાખ્યાનકારો બનતા સુધી સમગ્ર પડતી તથા મળતી ચીજોનો ખાસ પ્રત્યક્ષ નમૂનો વૈધ સભા સમક્ષ રજુ કરશે તો વિશેષ લાભ મળવા સંભવ છે. ઉપર બતાવેલી વનસ્પતિઓનો અનુભવ કરવાની હું દરેક ખુશીઓને બલામણુ કહું છું, અને તેઓ અનુભવ લઈ સભાઓમાં રજુ કરશે, તો તેમનો આભાર થશે, અને જનસમાજના કાયદામાં વધારો થશે.

પ્રથમ વનસ્પતિ જે કંડવીનાઇ રજુ કરવામાં આવી છે તે ખરેખર તાવ ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે, અને દરેક મનુષ્યને વાપરવા યોગ્ય છે. ખીજ વનસ્પતિ રીસામણી છે તે શીતળ, તુરી અને કંદહર છે. તે પિત્ત, રક્તપિત્ત, અતિસાર અને ચોંનીના રોગો નાશ કરે છે; તથા તેનાં ખીજ પાણિક છે. ત્રીજી વનસ્પતિ વજનવેલ છે, જેને સંખાતાળ ગાડી (વેડ-જળજમની) કહે છે. તે શીતળ છે, રસ કાઢતાં જમી જાય છે. તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોયું છે. જમીને રસ લદ ઉપર લગાડવાથી ચોંતિ થાય છે. ગરમીના રોગમાં સાકર સાથે આપવાથી સારો કાયદો આપે છે. કુષ સાથે સેવન કરવાથી ઉપદેશ અને સંધીશંક

મટે છે. ચોથી વનરપતિ દુધીઆ હેમકંદ છે. તે ક્ષીર કાકોલીને મળતો થાય છે. આ કંદ પાષ્ટિક, મધુર, વૃષ્ય, બારે, દાહશમક, રક્તદોષ હરનાર, પિત્તહર, શોષ તથા જવરને મટાડે છે. આ કંદનું યોગ્ય રીતે સેવન કરવામાં આવે તો બહુજ ઉપયોગી છે. એનું વિવેચન પુરતું થઈ ગયું છે; જેથી આટલુંજ બસ છે. પાંચમી વનરપતિ વાલપાપડી છે, તેનો ખાસ ચમત્કારિક ગુણ જે તંબાકુના ઝેરને નાશુદ કરવા બતાવવામાં આવ્યો છે તે બહુજ લાભદાયક છે. આવા બંધેકર તંબાકુના ઝેરને આં વરતુ નાશુદ કરે છે. એ શોષ કંધ નશ્વની નથી. પાપડી મધુર, રક્ષ અને ઝાડાને ઉતારનાર છે તથા બળદાયી રક્તવર્ધક છે. કઠ્ઠી વાલપાપડી એનાથી વિરુદ્ધ ગુણવાળી છે.

અયોગ્ય ખાનપાનથી થતા વ્યાધિ.

(લેખક:-તાંત્રી.)

આજુ જમાનામાં દિનપરદિન લોકો રસના (આ પોતીનો જાણ ૧-દરરોજ પેંડા, બરછી પદાર્થો મરી મશાલા અને ખાંડ-સાકર ભોત અને બાખરીના ભક્ષણમાં તેમને નીચેતાનું છે. એમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કૈજકોના હાથ પગ સળીઓ જેવા અને પેટ ટોલ જેવું ઈન્દ્રિય તમ થાય. આ પ્રમાણે શું? આવા રીતજ પ્રદેશમાં વસનારા, નિત્ય કસરત કરનારા, કરતાં વધારે ખરાય છે. આ પછુ એ પેંડા બરછીના નામથી કહે છે. અને આપણે અગ્નિકુંઢમાં છે. પીવામાં મનુષ્ય વાસ કરીએ છીએ અને ઘરમાંથી બહાર પગ મૂકતા નથી છતાં પણ તાડી, દારૂ, ચંદા, શું? ધીમાં કે તેલમાં તળેલી જલેથી કે બરછી. ઉમેરમાં કહેવડાવના ગામડાના જમીનદારો પણ વીસ માઈલ તો સહજ સ્વભાવે ચાલ્યા જતા આપણે પેટ બરખતે જેસીને પચીસ લાહુ ખાઈ જતા હતા, અને સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગ જમાનામાં આ સેનાનાં સંતાનો અત્યારે જ્યારે કલકત્તામાં આવે છે, એટલે આંખે ચરમા જવામાં આવે છે. આ જલેથી ખાય છે, માડીમાં ફરે છે, અને મૂત્રરોગથી મરે છે. શહેરી નાગ-વિચારોથી મનુષ્યને પરિણામ છે. અધુરામાં પૂરું વળી એવામાં ડૉક્ટર અને વૈદ્ય જેવા અમો પોતાને પણ તૈયાર હોય એટલે પછી બાકીજ શું રહે? એ હુલ્લ ડૉક્ટરો અને પામો આજુ હોશ કરે છે. પોતાના વિચાર પ્રમાણે ઔષધના બળથી તેઓ સુધ-પ્રધાયથી તમાકુક્યાનો દાવો ધરાવે છે, જરાક પેટ હુજીયું કે “હયો ઔષધ” હુલ્લ પંથકોં વીધમાં એમ નથી કહિતા કે ઔષધની આવશ્યકતા નથી; ચાર માઈલ બધા શોખીન, આવો.

તેની સાથે પ્રવ કલકત્તાના લોકોએ કદોષની હુકાનેયા પેંડા બરછી વગેરે લઈને ખાવાની રીતિ મેન્દીંગ થાણી તમારું અવકરણ કરવા દાસ-અને વિક્રમપુર આદિ ન સુધરેલા ગામડાના theing food પોતાના વંશપરંપરાના ભોજનને તમાગીને તમારી રીતિને અનુસરે છે. તમે મારણ કે તેઓનો નાશ તો કર્યોજ છે, અને હવે દેશના બીજા લોકોનો નાશ કરો છો? તમે પડોં છે. વ મોટા સુધરેલા પુરો છો? પણ તે લોકો પણ એવા મૂર્ખ છે કે કલકત્તાના છે. ઉપરના તે કચરાથી પરિપૂર્ણ પદાર્થો ખાઈને હવે રોગથી પીડાશે; પણ કહેશે નહિ કે એ લાગ્યો છે.

વિગેરે કેમ અને છે, તે બધા શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કોણ, મારી ગતિ કેમ ચાલે છે, મને એક વખત સારા, બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરૂદ્ધ પણ મારું મન કેમ કરોડો માઈલ સુધી દોડી જાય છે, મારું શરીર ગોઠાણાવધી પણ ધીમું ચાલે છે ત્યારે મારું મન પવનના વેગ કરતાં હજારગણો વેગ કેમ ધરાવે છે તેનું મને જ્ઞાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીક વસ્તુ જે મારું શરીર અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ તેની મને ઝોછામાં ઝોછી ખબર છે.

આવી કદાચ દશામાંથી છુટવું એ બધાની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે. પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડું જાણવું એ તો બહુ જરૂરનું દરેક મનુષ્યે ગણવું જોઈએ. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઈએ. મારી આંગળી વઘાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કંઈ વાગે તો તે કાઢી ન શકું, મને સર્પ કરે તો બીકમાં પડ્યા વિના, મારે તુરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય; આ બધાનો વિચાર કરવા બેસીએ તો શરમાવા જેવું જ લાગવું જોઈએ. અધરા શબ્દો વાપરી આવી બાબતમાં પ્રાકૃત મનુષ્ય કંઈ સમજી ન શકે એમ કહી દેવું એ કેવળ મિથ્યા અભિમાન છે અથવા તો એથી ભુંડું, માણસને હૃતવાનો મહા પ્રપંચ છે.

આવી પરાધિનતામાંથી અને આવા અજ્ઞાનમાંથી મારા વાંચનાર જે ન છુટ્યા હોય તે થોડે અંશે પણ છુટી શકે એમ કરવાનો આ પ્રયાસ છે.

આવી જગ્યાનાં લખાણો કંઈ નથી. લખાયાં એમ નથી, પણ માણસોને અમુક પુસ્તકો કે છાપાં વાંચવાની આદત પડી જાય છે. તેમાંના કેટલાકો આરોગ્યતાનાં પુસ્તકો વાંચતા નથી તેવાને આ લખાણોનો લાભ મળવાનો સંભવ છે. વળી જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં આવેલા વિચારોનું દોહન અને થશે એવું મને લાગે છે. કેટલાક પુસ્તકો વાંચી તેમાંના વિરોધી મતોને વિચારી તેઓની ઉપર અખતરાઓ કરી મેં અમુક વિચારો ગાંધ્યા છે એટલે આ લખાણમાં એક કરતાં વધારે પુસ્તકોનો સારાંસ આવશે; એટલું જ નહિ પણ આ ત્રિપવના નવા પ્રવેશકને વિરોધી મતનાં પુસ્તકો વાંચી મુશ્કેલીમાં પડતાં બચવાનો સંભવ છે. એક પુસ્તક બતાવે કે અમુક સ્થિતિમાં ગરમ પાણી વાપરવું ને બીજું બતાવે કે ઠંડું વાપરવું. નહીં ન વાંચનારને આ દુઃખરૂપ થાય. આવા વિરોધી પ્રયોગોનો યથામતિ વિચાર આ પ્રકરણમાં આવશે, પછી જેને જ્યાં પુસ્તકો વાંચતાં હોય તે, તે તે પુસ્તકો વાંચી આમાં બતાવેલાં પરિણામોમાં ફેરફાર કરી શકશે. એટલે આ લેખ બધા વાંચનારને ઝોછો વત્તો ઉપયોગી થઈ પડશે એવું માનવું બાધીત નહિ ગણાય.

આપણી આદત એવી છે કે જરાએ દરદ થાય કે તુરત આપણે ડૉક્ટર વૈદ કે હકી-મને ત્યાં દોડીએ છીએ. જે તેમ ન કરીએ તો આપણો હજમ કે પાડોશી જે કંઈ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઈએ છીએ. આપણી માન્યતા જ એવી છે કે દવા વિના દરદ જાય નહિ. આ મોટો વહેમ છે અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયા છે ને થાય છે તેટલા બીજા દારણોથી નથી થતા ને નથી થવાના. એટલે આપણે દરદ એ શું એટલું સમજીએ તો કંઈક સમતા રાખી શકીએ. દરદનો અર્થ દુઃખ છે. રોગનો અર્થ પણ તેવો જ છે. દરદનો ઉપાય લેવો એ બરાબર છે પણ દરદ મટાડવાને સારૂ દવા લેવી એ ડૉક્ટર છે, એટલું જ નહિ પણ તેથી ધણી વેળા નુકસાન થાય છે. મારા ઘરમાં કયારે હોય તેને હું

હાંકી દઈ તેની જેવી અસર થાય તેવી દવાની છે. કચરો ટાંકુ તેથી તેજ કચરો સડીને મને હાનિકારક થવાનો છે. વળી હાંકણુ સડી જાય ત્યારે હાંકણુ, એ વધારે કચરો થયો, તે અગાઉ હતો અને હવે થયો તે મારે કહાડવો રહ્યો. આવી દશા દવા લેનારની થાય છે. પણ હું જે કચરો કાઢી નાખું તો ઘર જેવું હતું તેવું સાદું થઈ રહે છે. દરદ-દુઃખ પેદા કરી કુદરત આપણને સ્વયં છે કે આપણા શરીરમાં કચરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાં જ કચરો નીકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે. જ્યારે જ્યારે દરદ થાય ત્યારે આપણે સમજવું જોઈએ કે આપણા શરીરમાં કચરો હતો તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે. મારા ઘરમાં પડેલો કચરો કાઢી માણસ કહાડવાને આવે તો હું તેનો ઉપકાર માત્ર, તે માણસ કચરો કાઢી રહે ત્યાં સુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પકડીશ. તેજ રીતે કુદરત મારા શરીરમાં ધરમાંથી કચરો કાઢી જાય ત્યાં સુધી હું ખામોશ પકડું તો માફ શરીર સાદું થઈ જાય, અને હું નીરોગ એટલે દુઃખ વિનાનો થઈ રહું. મને શરદી થઈ છે, એટલે મારે તુરંત કંઈક દવા લેવાની-સુંઠ ખાવાની દોડધામ નથી કરવાની. હું જાણું છું કે મારા શરીરના અનુકૂળ ભાગમાં કચરો હતો તે કહાડવા કુદરત આવી છે. મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હું ઝોઝામાં ઝોઝી મુદતમાં સાંજે થઈ જઈશ. હું કુદરતની સામે શાઉં તો કુદરતને ખેવડું કામ; કચરો કહાડવાનું ને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હું મદદ કરી શકું છું. જેમકે જે કારણથી કચરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરું કે જેથી વધારે દાખલ ન થાય એટલે કે તે દરમિયાન ખાવાનું બંધ કરું તેથી વધારે કચરો પડતો બંધ રહે. અને ખુદશી હવામાં મેંચ કસરત કરું તો વળી હું પણ શરીરની ચામડી વાટે કચરો કહાડતો થઈ જાઉં. કાયાને નીરાગી રાખવાનો આ સોનેરી નિયમ છે એમ હરેક માણસ પોતાની મેળે સાંખીત કરી શકે છે. માત્ર આપણા મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઈએ. જે માણસ ધ્રુવ ઉપર ખરી આસથા રાખે છે તે તો હંમેશાં આમ જ રહેશે. આવી મનની હાલત કરવામાં આટલું મદદ કરતા થશે. હું વૈદ્યો વિગેરે પાસેથી દવા લઈશ છતાં માફ દરદ દૂર જ થશે એવો વીરો કોઈ ઉતારતું નથી. વૈદ્યના હાથમાં ગયેલા બધા નીરાગી થતા નથી; જે તેમ થતું હોય તો મારે આ લખાણનું લખવાપણું ન હોય ને આપણે બધા બધું સુખી જીવંતી ભોગવતા હોઈએ.

અનુભવ તો એવો છે કે જે ઘરમાં ખાટલી પેડી ત્યાંથી પાછી નીકળતીજ નથી. અન્નપ્રખ માણસો આખી જીવંતી કંઈ ને કંઈ રોગ ભોગવતા રહે છે. અને એક પછી એક દવા વધારતા જાય છે. વૈદ્યો હકીમો બદલાઈ જાય છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદ્યની શોધ-ખોળમાં ભસ્મીય કરે છે. અને છેવટે પોતે ખુવાર થઈ, બીજને ખુવાર કરી ધાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મહુમ જન સ્ટીવન જે હિંદુસ્તાનમાં પણ રહી ગયેલો તેણે એક વેળા કહેલું કે જે વનસ્પતિને વિશે વૈદ્યો ઘણું જાણું જાણે છે એવા શરીરમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદ્યો પોતે બરાબર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવાજ ઉદગાર કહાડે છે. ડૉક્ટર મેજેન્ડી કહી ગયો છે કે “આપધિશાસ્ત્ર એ મહા પાખંડ છે.” મર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત ડૉક્ટર થઈ ગયો તેણે કહ્યું કે “વૈદ્યશાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાયેલું છે.” મર જોન ફ્રાન્સે કહ્યું છે કે “વૈદ્યોના હડાપણુ છતાં પણ ઘણાં માણસોના રોગ કુદરતે દૂર થયાં.” ડૉક્ટર બેકર જણાવે છે કે “સાતીઆ તાવમાં જેટલા દરદી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તે દરદની દવાથી મરે છે.” ડૉક્ટર ફ્રાન્સે કહે છે કે “વૈદ્ય કરતાં વધારે

અપ્રમાણીક ધધો ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે.” ડૉક્ટર ટોમસ વૉટસન કહે છે કે “ ધણા અગત્યના સવાલ વિશે શક્યતા ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણે ધધો ભટક્યા કરે છે.” ડૉક્ટર કૉઝવેલ કહે છે કે “જો વૈદ્ય નાશુદ ધામ તો માણસ જાતને અથાગ લાભ થાય.” ડૉક્ટર ફ્રેન્ક કહે છે કે “ હજારો માણસોની દવાખાનાંઓવાટે કતલ થાય છે.” ડૉક્ટર મેસન શુક કહે છે કે “લગાઇ મરકીઓ અને દુકાળમાં જટલાં માણસોનો ભોગ થાય છે તેનાં કરતાં ધણું વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે.” જ્યાં જ્યાં દવાઓ ખવડાવનારા વધ્યા છે ત્યાં ત્યાં દરદો વધ્યા છે એવું આપણે ઠેકાણે ઠેકાણે જોઈએ. જે છાપાઓમાં ખીજ જાહેર-ખખરો નહિ આપી શકે તે છાપાઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેર ખખરો આવશે. ઇ. ઓ. માં જ્યારે જાહેર ખખરો લેવાતી ત્યારે ખીજઓની જાહેર ખખર માગવા તેના કારભારી જતા, પણ દવાની જાહેર ખખરો નાખવાનું દયાણ આ છાપા ઉપર દવાના મોલેકો કરતાં અને પૈસા પણ પુષ્કળ આપવાની લાલચ આપતા હતા. એક પાઈની કીંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે શ્પિઓ આપીએ છીએ. ઘણું ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્તા આપણને જાણવાજ નથી દેતા. “ધુપી દવાઓ” એ નામની ચોપડી હાલમાં એક દવાવાળાએજ ખહાર પાડી છે. માણસો ન બને તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે જતાવે છે કે સારસાપરીલા, કુટ સોલ્ટ, સીરપ વિગેરે અંકાએલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે તેના આપણે ત્રણ-ધી સાત શીર્ષાંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની ત્રણ કીંમત એક દ્વારધિંગથી એક પેની મુધીની હોય છે. એટલે આપણે ઓછામાં ઓછા છત્રીસગણા અને વધારેમાં વધારે ત્રણસો છત્રીસગણા દામ આપીએ છીએ. એટલે આપણે ત્રણ હજાર પાંચસે ટકાથી પાંત્રીસ હજાર ટકા મુધી નફો આપીએ છીએ.

આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઈએ કે દરદીએ ડૉક્ટરોને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકએક દવાઓ લેવાની નથી. પણ બધા માણસ એટલી ખામોશ નહોં રાખે. ડૉક્ટરો માત્ર અપ્રમાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબ જ છે એવું સાધારણ માણસ નહોં માને એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે: “તમે જને તેટલી ખામોશ રાખજો, ડૉક્ટરોને અને ત્યાં મુધી તરદી ન આપશો. ડૉક્ટરને બોલાવો તો સારા માણસની પાસે જજો: અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તેજ ખીજને બોલાવવા કહે ત્યારેજ ખીજને બોલાવજો. તમારૂં દરદ તમારા ડૉક્ટરના હાથમાં નથી. તમારૂં આયુષ્ય હશે તો તમે ખચીત સારા થશો. અને જો તમે તદખીર કરી તે છતાં તમારૂં કે તમારા સગાનું મરણ નીપજે તો જાણજો કે તે પણ જાંદગીમાં એક પ્રકારનો ફેરફાર જ છે.” આ પ્રમાણે આપણે વિચારી વિચારીને ચાલીએ એવો હેતુ આ લેખ લખવાનો છે, તેમાં શરીર રચના, હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, કપડાં, પાણીના તથા માટીના ઉપચાર, અકસ્માત, અચ્ચાંની માવજત, ગર્ભવેળા સ્ત્રી પુરુષનું કર્તવ્ય, સાધારણ જોવામાં આવતાં દરદો. આવા વિષયો ખાખત વાંચનારની સાથે વિચાર કરવાની મારી ખાસ ધારણા છે.

સાધારણ સમજ એવી જોવામાં આવે છે કે જ્યારે અમુક માણસ ઠીક-ખાય પીએ, હરેહર અને વૈદને ન બોલાવે તે ચારોચ્ય છે એમ મનાય. આવી માન્યતા આરોગ્યતા બૂલ ભરેલી છે એમ જરા વિચારથી પણ આપણે જોઈ શકીશું. માણસ ખોય પીએ અને હરે હરે છતાં પોતાની વ્યાધિની દરકાર ન કરવાથી પોતાને કંઈ નથી એમ માની એસે એવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

હકીકતમાં તદન નીરોગી એવા માણસ આ દુનિયામાં ઘણાજ થોડા મળી આવશે. એક અંગ્રેજી લેખક એમ લખી ગયો છે કે તેજ માણસ આરોગ્ય કહેવાય કે જેના શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનોજ બનેલો નથી. શરીર એ 'તેનું' રહેઠાણ છે. વળી શરીર મન અને ઇન્દ્રિયોના એવો ગાદો સંબંધ છે કે એકને વ્યાધિ-દરદ હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને શુદ્ધાબના પુલની ઉપમા આપાએલી છે. શુદ્ધાબના પુલની ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે. તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા રહ છે. કાગળનું બનાવેલું શુદ્ધાબનું પુલ કોઈ પસંદ નહિ કરે. તેને સુંઘવાથી તેમાં શુદ્ધાબની સુવાસ નથી આવવાની, તેની વાસ એજ શુદ્ધાબની પરીક્ષા છે. તેમજ માણસની વાસ-તેના આત્માનું ચારિત્ર એજ તેની પરીક્ષા છે. વળી શુદ્ધાબના જેવું દેખીતું બીજું પુલ હોય પણ તેની વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે કેંદી દેખશું, તેમજ માણસનું શરીર કીક દેખાતું હોય છતાં તેમાં રહેનાર રહ (આત્મા) જો મોટાં વર્તમાનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર નહિ મોહીએ. એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેનું ચારિત્ર ખરાબ છે તે માણસ નીરોગી નહિજ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ગાદો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગી હોય તેનું મન શુદ્ધજ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથજ નીકળ્યો છે. તે માને છે કે જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દરદે થાયજ નહિ અને જેને દરદ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગી કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી. તે વાસ્તવિક રીતે ખરાબ છે પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો ગેરઉપયોગ કરે છે. આપણે તો બેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્યતા સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે. અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્યતા નીભાવનારી વસ્તુ છે.

આ માણસ શુરસાવાળો છે, આનો મિજબ તામશી છે, બીજો આગસુ છે, ત્રીજો બહેરો છે, આ બધી ખામીઓ એ ખડું જોતાં દરદની નીશાની છે. કેટલાક ડોક્ટરો એમ માને છે કે ચોરી આદિ ખામીઓ પણ દરદ છે. કેટલીક ધનાઢય ભૈરીઓ વિજ્ઞાપતની દુકાનમાંથી નજીવી વસ્તુઓ ચોરે છે. આ રિયતિને વિજ્ઞાપતના ડોક્ટરો 'કેપ્ટોમેનીઆ' એ નામનું દરદ ગણાવે છે. કેટલાક માણસ ખુબ ખરાબી નહિ કરે ત્યાં સુધી તેને રહેન નહીં પડે. આ પણ દરદ છે.

“ પૃથ્વી, પાણી, આકાશ તેજ ને વાયુ;

આ પંચતત્વનો ખેત્ર જગત કહેવાયું. ”

ઉપરની કડીમાં શરીરનું વર્ણન ઘણા પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ એવાં પાંચ આપણું શરીર. તત્ત્વો મેળવીને જે ખેત્ર કુદરતે અને કુદરતના પણ કરનારે કર્યો છે તેને આપણે આ જગતને નામે ઝોળખીએ છીએ. પણ જે વસ્તુનું જગત બન્યું છે તેજ વસ્તુનું આ માટીનું પુતળું જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે યથા પિંડે તથા બ્રહ્માડે, જેવું દેહે તેવું દેશે. આ ચાવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે ખચીત સમજીશું કે શરીરને નીભાવવા સાર સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુદ્દાસ, સ્વચ્છ અગ્નિ, સુરજ અને સ્વચ્છ હવા એ જરૂરનાં છે ને તેમાંના એક પણ તત્વથી આપણે ડરવાનું નથી. ખડું જોતાં તો તેમાંના એક પણ તત્વની શરીરને વિષે પ્રમાણમાં ખામી થાય ત્યારે દરદ થાય છે.

આપણે શરીરની કંઈક રચના જોઈ ગયા તે ઉપરથી આપણને માલુમ પડ્યું કે શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઈએ; હવા, પાણી અને અન્ન, આમાં હવા.

હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે કે આપણને તે વગર ખરેખરે મળ્યા કરે છે. એમ છતાં હાલના સુધારાએ હવાની પણ કીંમત કરી મુકી છે. આ જમાનામાં આપણને દૂર દેશ જવું પડે છે, અને દૂર જતાં પૈસા બેસે છે. મુંબઈમાં રહેનારને માથેરાન હવા ખાવાનું મળે તો તેની તળીયત સુધરે છે. વળી મુંબઈમાં રહી મલબારહીલ ઉપર રહેવાય તો વધારે સારી હવા મળે, આમ કરતાં દોઢીઆં જોઈએ. ઈરખનમાં રહેનારને ચોખી હવા મેળવવી હોય તો બેરીયામાં જઈ રહેવું તેમાંજ પૈસા બેસે. એટલે હાલના વખતમાં હવા મફત મળે એમ કહેવું એ તદ્દન આજબી નહિ ગણાય.

હવા મફત મળે કે તેનું દામ બેસે એ વિના આપણને ચાલવું નથી.

* * * * *

જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તો ખરાબ ખોરાક લેતાં અચકાઈએ છીએ તેમજ ખરાબ હવા વિશે પણ હોય જોઈએ, પણ આ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે બગેલાં હવા જેટલે દરજે લઈએ છીએ તેટલે દરજે આપણે બગેલાં અન્ન પાણી લેતા નથી. દેખવાની જ દામ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ; હવાને નરી આંખે જોઈ શકતા નથી તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઈએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. ખીજાએ અડકેલા ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઈએ, ખીજાએ ખોટું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ, અને આપણામાં જરાએ નકરત નહિ હોય તો પણ ખીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિજ લઈએ. દુકાળીઓની પાસે પણ ઉલટી કરેલાં ખોરાક મુકીશું તો તે મરતું કપ્પલ કરશે પણ તે ખોરાક નહિ લે; છતાં સામા માણસે ઓકેલી-શ્વાસવાટે બહાર દલાડેલી હવા આપણે બધા નકરત (સુગ) રાખ્યા વિના લઈએ છીએ. પણ આરોગ્યતાના નિયમો પ્રમાણે ઓકેલી હવા એ ઓકેલા અનાજ જેટલીજ ખરાબ છે. એમ સાંખીત કરવામાં આવ્યું છે કે માણસે બહાર કહાડેલા શ્વાસ જો ખીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનું તુરતજ મરણ નીપજશે. એવો જેરી તે શ્વાસ છે, છતાં એક ઝોરડીમાં ગોંધાઈ બેઠેલાં કે સુતેલાં માણસો આવો જેરી શ્વાસ આપો વખત લીધાજ કરે છે. માણસને સારે નશીબે હવા એ એટલો અત્યંત પદાર્થ છે કે તે આપો વખત ઉડ્યા કરે છે અને અપારાબેર ફેફસાં પણ જીવાંમાં ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે. એટલે એક તરફથી આપણે કાઢીએ એ થઈ હવાને એરી બનાવીએ છીએ અને ખીજી તરફથી દરવાજાનાં તીણાંમાંથી સરત, કપા રહી ગએલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ધણો આવ્યા કરે છે. તેથી આપણે તરતજ રાકેલી હવા પાછી લેતા નથી. આપણે બહાર કહાડેલી હવા નિરંતર સાફ થયાજ કરે. સારા પુલ્લી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કહાડીએ એટલે ને એરી હવા બહારનો નો. પગવારમાં કેલાઈ જાય છે. અને સારી હવાને જે પ્રમાણ છે

કંઈજ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અને અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો એ બધાનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે. તેથીજ આપણને તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો ને છેલ્લો ઉપાય ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા છે. એને પહોંચનાર વૈદ્ય, ડૉક્ટર કે હકીમ હિન્દિઆમાં ખીજે નથી. ક્ષયનો રોગ એ દેશમાં પ્રકાશની નિશાની છે. દેશનું સહયુક્ત તે ઝેરી હવા લઇને. જેમ એન્ટીનમાં ખરાબ કોલસા બરવાથી એન્ટીન ખરાબ થાય તેમ દેશમાં થાય છે. આથી હાલના ડૉક્ટરો જેઓ સમજ્યા છે તે અમુક ક્ષયના રોગને સાર પહેલો ઉપાય ચોવીસે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. ખીજા બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, અને તેના વિના એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

હવા આપણે દેશમાં વાટે લઇએ છીએ એટલુંજ નહિ, પણ ચામડી વાટે પણ કંઈક ભાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અમુક બારીક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઇએ છીએ.

* * * * *
આપણે અગાઉ જણાવી ગયા કે હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મ્હોઢું નહિ. એમ છતાં ધણુંજ થોડો માણસોને બરોબર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણસો મ્હોઢાવડે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ધળ કરે છે. બહુ ઠંડી હવા જે મ્હોઢામાં લેવાય તો ધણી વાર શરદી થઈ આવે છે અને સાદ બેરો બન્ય છે. હવામાંનાં રજકણો મ્હોઢા વાટે શ્વાસ લેનારાનાં દેશમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીક વાર દેશમાં મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ ત્રિશાયત જેવા શહેરમાં તુરત થઈ જાય છે. ત્યાં ધણી સીમનીઓને લીધે નવેમ્બર માસમાં બહુ 'ફોગ'—પીળા ધુમસ થાય છે. તેમાં ઝીણાં કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણસ તે રજકણોથી બરેલી હવામાં વાટે લે છે, તેના યુકમાં તે બેવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સાદ કેટલીક સ્ત્રીઓ જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી તે મોં ઉપર ખાસ જાળાવાળાં મુમતી બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઇને હવા જાય છે, તે ચોખ્ખી હવા થાય છે. કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો બેવામાં આવશે. આવી ચાળણી ધધિરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાએલી હવા સાદ થયા પછીજ દેશમાં પહોંચે છે. વળી નાકમાંથી લેવાએલી હવા ગરમ થઇને અંદર ઉતરે છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણસે નાક વાટેજ હવા લેતાં શીખવું જોઈએ. તે કંઈ મુશ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા હોઇએ ત્યારે મોં બંધ રાખવું જોઈએ. જેઓને મોં ઉઘાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તેણે મ્હોઢે પડેલો બાંધી રાતના સુવું એટલે પરાણે નાક વાટેજ શ્વાસ લેવાશે. વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભા રહી તેણે નાકે લીરેક વાર શ્વાસ લેવા, આમ કરવાથી નાકજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તન્દુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પણ નાક વાટે હમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબુત અને પહોળી થશે.

* * * * *
આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની માથે ખુલ્લી હવા રાત દહાડો લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતો એવી છે કે આપણે દિવસના ઘરમાં કે ફાડોનામાં ગોંધાઈ રહીએ છીએ અને રાતનાં પણ તીજોરીના જેવી ઓરડીઓમાં સુઈએ છીએ, બારી બારણાં હોય તે પણ બંધ કરીએ છીએ. આ ટેવ ધણીજ વખોડવા જેવી છે. જેટલો વખત અને તેટલો વખત અને ખસુસ કરીને સુતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવાજ લેવી જોઈએ. એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીઆમાં, કે 'કોડા'માં

સુવું જોઈએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી, તેણે પોતાના મકાનના બને તેટલા દરવાજા ને બારીઓ ખુલાં રાખી શકાય તેટલાં રાખવાં જોઈએ. હવા જે આપણને ચોવીશે કલાક આવતો ખોરાક છે તેનાથી બીલકુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની ચોખ્ખી હવા લેવાથી માંદગી થાય એવી વાત માત્ર વહેમ છે. જેણે કુટેવોથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડ્યાં છે, તેને એકએક ખુશી હવા લેવાથી શરદી થઈ આવવાનો સંભવ છે. તેવા માણસે એવી શરદીથી ડરવાનું કારણ નથી. એ શરદી હુંક મુદતમાંજ દુર થઈ જશે. ક્ષયની બિમારી ભોગવનારાને સાર હાલ યુરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ખુશી હવા મળે તેવાં ખુલાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે.

*

*

*

*

*

જેમ ખુલ્લી હવામાં સુવાની જરૂર છે તેમજ મોં ઉપર નહિ ઝાઢવાની જરૂર છે. ઘણા હાંદીની આદત મોં ઢાંકીને સુવાની છે. આમ કરવાથી આપણે બહાર નીકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણેજ લઇએ છીએ. હવા એ વસ્તુ એવી છે, કે જરા માર્ગ હોય તો ત્યાં તે પેસી જાય છે. આપણે ઝાઢવાનું ગમે તેમ લપેટવું હોય તો પણ બહારની હવા થોડી ઘણી પણ તેમાં પેસી જાય છે. જે આમ નજ થતું હોય અને આપણે માથા સુધી ઝાંઢીને સુતા હોઈએ તો ગુંગળાઈને મરી જઈએ. પણ તેમ નથી થતું, કેમકે પ્રાણવાયુ વાળી બહારની હવા થોડી થોડી મળ્યા કરે છે, પણ તેટલું બસ નથી. માથે ટાઢ વાય તો નાતું વસ્ત્ર લપેટવું કે કાનરોપી પહેરવી પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઈએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સુવું જોઈએ.

હવા અને અન્નવાળાને એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે અન્નવાળાને વિષે જે ખોલ અન્ને લખવા થયે છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નભી શકીએ તેમજ અન્નવાળા વિના ન જીવાય. નફમાં અન્નવાળાનો અભાવજ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હમેશાં ખરાબજ હોય છે. કોઈ અધારી કોઠડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું તો તેની હવામાં આપણને બદબો માલમ પડેજ. અધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા એ બતાવે છે કે આપણે અન્નવાળામાંજ રહેવાને પેદા થએલા છીએ. જેટલા અધારાની જરૂર કુદરતે આપણા સાર માની છે તેટલું અધાર આપણને સુખાકારી રાખી પેદા કરી આપ્યું છે. ઘણાં માણસોને એવી આદત પડી ગયેલી હોય કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી કોઠડીમાં અન્નવાળું અને હવા બંધ કરીને ખેસી કે સુઇ રહે છે. હવા અને અન્નવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિહીન જોવામાં આવે છે.

યુરોપ તરફ હાલ એવા તખીયો છે કે જેઓ દરદીઓને ખુલ્લી હવા અને અન્નવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દરદ મટાડે છે. તેઓ માત્ર ચહેરાને હવા અન્નવાળું આપે છે એટલુંજ નહિ પણ દરદીને લગભગ નગ્ન દશામાં રાખે છે, અને આખા શરીરની આમડી ઉપર હવા અન્નવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી મહાવન્તથી સેંકડો આદમીઓ સાજ થાય છે. હવા અને અન્નવાળાની આવજ થાય તેમ આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારી બારણાં રાત દહાડો ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ.

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે હવા એ ખોરાક છે તેમજ પાણી છે. હવા એ પહેલી પદવી ભોગવે છે, અને પાણી બીજી ભોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટજ નભી શકે. પાણી વિના કેટલાક કલાકો ને દેશને લંછ કંઈક દિવસ પણ કહાડી શકે. એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા બો-
પાણી.
 રક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના નજ ચલાવાય, પણ જે માણસને પાણી

પીવાનું મળે છે તે ઘણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નથી શકે છે. પાણીના આપણા શરીરમાં સીતરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠથી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ખોરાકમાં એટલું વડું પાણી હોય છેજ.

* * * *

પણ સાધારણ રીતે એટલું અત્રે કહી શકાય કે જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ જેવી કે મશાલો, સ્મરચાં વિગેરે નથી આવતાં તેને થોડુંજ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાના ખોરાક સુખ્યત્વે લીલા મેવામાંથી મેળવે છે, તેને નર્મ પાણી પીવાની ઇચ્છા ભાગ્યેજ થશે. માણસને વગર કારણે હંમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઈક પણ થયું છે એમ જાણવું.

ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાક માણસને કંઈ નથી થતું એમ ઉપર ટપકે જાણી ખીજ કેટલાક માણસો ગમે તેટલું પાણી પીતા જેવામાં આવે છે. પરંતુ કુદરતના-ઉશ્ચિરના કોઈ પણ નિયમનો ભંગ કર્યા છતાં સીક્ષા કે નુકશાન ન થાય એમ માનવું એ મૂર્ખતાજ છે. હવા પાણી સંબંધીના નિયમો ભંગ કરનાર સંપૂર્ણ આરોગ્યતા ભોગવી શકતા નથી. અને જેમ તેમ જીંદગી પુરી કરવી એ કાંઈ સારું નથી. આ ભેખનો ઉદ્દેશ તો સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી શી રીતે મેળવવી તે શીખવવાનો છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ શુષ્ક ધરાવે છે કે ઘણી જાતનાં ઝેરને તે લોહીજ નાષ્ટ કરે છે. પણ સરસ તલવારને વાપર્યા પછી જો તેની ધાર બરોબર ન કરીએ તો નુકશાન પહોંચે છે તેમજ લોહીનું છે. લોહીની પાસેથી આપણા એકીઘરનું કામ લઈએ અને તેની મહાવજત ન કરીએ તો તેની શક્તિ ઘટે અને છેવટે નાશ પામે એમાં નવાજ જેવું નથી. એટલે હંમેશાં ખરાબ પાણી લઈએ તો છેવટે લોહી પોતાનું કામ કરતું અટકેજ.

અનાજ વિના શરીરના બ્યાપાર ન ચાલે એ કહેવાની જરૂર હોય નહિ. અનાજ મેળવવા

આપણે મેંકડો દુઃખ સહન કરીએ છીએ. અનાજને સારૂ આપણે અનેક

ખોરાક. પાપો કરીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે શા હેતુથી અનાજ

ખાઈએ છીએ તે જોવાની આવશ્યકતા છે. તે ઉપરથી આપણે કયું

અનાજ ખાવું એ બરોબર વિચારી શકીયું. એટલું બધા કષ્ટ કરશે કે લાખમાં નવાણું

હજાર નવસે નવાણું તો સ્વાદને ખાતર ખાય છે. પછી તેઓ માંદા પડે કે સાજા રહે તેની

દરકાર તેઓ કરતા નથી. કેટલાક માણસો ખૂબ ખાઈ શકે તે કારણસર હંમેશાં રેચ લે છે.

અથવા અમ પચવાની ક્ષમી લે છે. કેટલાક ખુબ સ્વાદથી દાંસીને જમ્યા પછી એકી કહાડે છે

અને પાછા ખીન્નું સ્વાદિષ્ટ ખાવાને તૈયાર થાય છે. કોઈ ખુબ ખાઈને પછી એક બે ટંક ખાવાનું

છોડી દે છે. કોઈ ખાતાં ખાતાં બેદરકાર રહીને મરણને શરણ થાય છે. આ બધા દાખલા

લખનારે નજરે જોએલા છે. લખનારની પોતાની જીંદગીમાં એટલા બધા ફેરફાર થયા છે કે

કેટલાંક તેનાં કૃત્યો પર તેને હસવું આવે છે અને કેટલાંકની ચરમ આવે છે. એવો એક વખત

હતો કે લખનાર સવારના ચાહ પીતો, પછી બે ત્રણ કલાક જાદ નારતો, પછી એક વાગે

બરોબર ખાવાનું, પછી ત્રણેક વાગે ચાહ અને છથી સાત વાગે મંપૂર્ણ ખાણું. આ વખતે

લખનારની સ્થિતિ દયામણી હતી. તેને સોજા ચઢતા હતા તેથી દયાની ખાટલી તો પામેજ

હતી. બરોબર ખાઈ શકાય તેથી ઘણી વેળા કંઈ રેચક દવા અને પુછીને સારૂ ખીજી કંઈ

દવા એમ ચાલ્યા કરતું. એ વખતે લખનારમાં કામ કરવાની જોડલી તાકાદ હતી તેના કરતાં તેનામાં હાલ ત્રણગણી વધારે છે એમ તે માને છે. જો કે હવે તેની ઉત્તરાવસ્થા ગણાય. આવી જીંદગી એ દયામણી છે, અને બહુ ઉંડા ઉતરીએ તો તે જીંદગી અધમ, પાપી ને ધિક્કારવા લાયક ગણાવી જોઈએ.

માણસ ખાવા સારૂ જન્મ્યો નથી અને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી. પોતાના કર્તાની પીછાન કરવા જન્મ્યો છે, અને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પીછાન શરીર નભાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નબે નહીં તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી પુરૂષને સારૂ આટલા વિચાર બંધ છે. નાસ્તિક મનુષ્ય પણ કયુલ કરશે કે આરોગ્યતા સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઈએ. દોર વિગેરે સ્વાદને સારૂ નથી ખાતાં. તે અકરાંતીઆની પેઠે નથી ખાતાં. જ્યારે જૂખ લાગે છે ત્યારે અને જૂખ મટે તેટલું જ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક સંધતાં નથી પણ કુદરત તૈયાર કરે છે તેમાંથી તે તેના ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયો ? માણસને જ નરીએ હંમેશની માંદગી આંખી ? દોર જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને જૂખમરો આવતો નથી. તેમાં ગરીબ અને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દશ વખત જન્મનાર ને બીજો ભાગ્યે એક-ટક ખાનાર; એવા બેદ જોવામાં આવતા નથી. ત્યારે આ બધા બેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે. પણ દોરનાં કરતાં આપણે પોતાને જ અકલ્પવાત માનીએ છીએ ત્યારે તો દેખીતું છે કે આપણે પોતાના પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાં જીવિત શુભરીએ તો આપણે પશુ પંખી કરતાં ઉતરતા જોવા જોઈએ.

બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીશું કે અસત્ય, લપટખાજ, મિથ્યા ભાવણ, ચોરી વિગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ; તેનું મુખ્ય કારણ આપણી સ્વાદેદ્રિયોની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણી જીભને વશ રાખીએ તો ખીન્ન વિષયોને નાચુદ કરવા એ બહુ સહેલું છે. છતાં વધારે ખાવું, અને ખૂબ સ્વાદથી ખાવું એને આપણે પાપ ગણતા નથી. જો આપણે ચોરી કરીશું, વ્યભિચાર કરીશું, જીહ્વા જોલીશું તો આપણા ઉપર ખીન્ન તિરસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિ વિષે જીહ્વા ઉપર, ચોરી ઉપર અને વ્યભિચાર ઉપર ઘણાં સારાં પુસ્તકો રચાયાં છે. પણ સ્વાદેદ્રિય જોને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષય જ નથી. આતું મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ, ‘કથરાટ કુંડાને શું હસે ?’ આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદન જીતી શકેલા જોવામાં આવતા નથી, એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોયો જ નથી. તેઓએ બહુ કહ્યું છે ત્યારે એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇદ્રિયોને વશ રાખવા સારૂ આપણે બંને ત્યાં સુધી મીતાહારી રહેવું. પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં ખીજ ખામીઓ જોવામાં આવે છે. સારા મંડળમાંથી ચોર, ધુતારા અને વિષયોને કહાડી મુકશે, પણ સારા મંડળવાળા પોતે સાધારણ વર્ગ કરતાં સેંકડોગણા સ્વાદ કરતા હશે. માણસની ગૃહસ્થાઈ તેના ભાણામાં સમાયેલી છે, તેથી જો ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુન્હો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેદ્રિયા ગુલામ હોવાથી તે ગુલામીને ગણ્યકારતાયે નથી તેમ જોતાયે નથી, એટલું જ નહિ, પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ પ્રસંગે આપણે સ્વાદિષ્ટ જમણું કરીએ છીએ. કેટલાક મરણ થાય તો પણ સ્વાદિષ્ટ જમણું કરે છે. તહેવાર પ્રસંગે પણ મિશ્રિત કરવાં. મેમાન આવે તો સારૂ સારૂ ખાવાનું કરવું. આડોશી

પાડેશી, સગાં સંબંધી વગેરેને વખતોવખત જમાડીએ નહિ અને તેઓને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ તો તે મહા અવિવેક ગણાય, નોતરેલાંને દાખીને ન ખવરાવીએ તો આપણે બખીલ (કંજુસ) ગણાઈએ. રત્ન પડી તો ખાવાનું સરસ કરવું જોઈએ. રવિવારને દિવસે પણ આફરો ચડે તેટલું ખાવાની આપણને છુટ છે એમ માન્યું. આવો જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડ્યો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક ઢોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી શુદ્ધાત્મી તથા આપણી હેવાનીયત આપણી નજરે કોઈ રીતે આવેજ નહિ. આવા ધોર અધારામાંથી કેમ ઉગરીએ ? આ સત્યાલ આરોગ્યતાના વિષયની મર્યાદા બહાર જાય છે, એટલે તે પ્રુછીનેજ આપણે બંધ રહેવું જોઈએ. પણ આરોગ્યતા સંબંધી જેટલો વિચાર કરવો ઘટે તેટલો મોઝે કરવો જોઈએ.

હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ. હુનિઆનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત હુનિયાનાં બધાં પ્રાણી, માણસ, પશુ, પંખી, જીવંત વિગેરેને સારું હંમેશનો ખોરાક હંમેશ તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેને માટે નવાઈ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવા-પણું નથી, ત્યાં કોઈ ચુકતું નથી, ત્યાં કોઈ ઉતરતું નથી, આગમ કરતું નથી. એ ઘટમાળ પહે પહે અચુક આદવાજ કરે છે. એક વરસનો બંડાર કે એક દિવસનો બંડાર પણ કુદરતને ભરવો પડતો નથી. આવા બિનઅપવાદી કાયદાને આપણે ફરજિયાત કે મરજિયાત પણ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એક ઘેર ભુખમરો નજ રહે. હવે જો દરરોજનું અનાજ દરેકને પુરતુંજ-વધારે નહિ એમ-પેદા થતું હોય તો તે દેખીતું છે કે કોઈ વધારે ખાય અને ન ખાવાનું ખાઈ લે-તો તેટલો ઘટાડો થાય અને બીજા કોઈને તેટલી તાણ પડે. આવી ભુખમરની સહેલી સમજૂતી જોવામાં આવે છે. આ મખલુમ (હુનિયાં ?) માં હજારો બાદશાહો ને સામો તલંગરોના રસોડામાં તેઓને અને તેઓના નોકરોને જોઈએ તે કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું બીજાના પેટમાંથી તેઓ લે છે પણ કેમ બીજા ભુખે ન મરે ? જો કુવાની એકજ સર હોય અને તેમાં દરેકનાં પુરતુંજ પાણી આવતું હોય; તેવામાં એક કુવામાં વધારે જાય, તો બીજામાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે. એટલે જો ઉપર સૂચવેલો નિયમ ખરો હોય—અને તે નિયમ કંઈ લખનારના ઘરનો નથી પણ મહા શુદ્ધિશાળી પુરુષોએ વર્ણવેલો છે—તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઈએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે, અને અખા બકતે કહ્યું છે કે “કાચો પારો ખાવો અત્ર, તેવું છે ચોરીનું ધન.” જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઈએ છીએ તેટલું આપણાં શરીરમાં દરજ કે અદરજ રીતે પુટી નીકળે છે, તેટલે દરજજે આપણે આપણી આરોગ્યતા ગુમાવીએ છીએ અને તેટલે દરજજે આપણે દુઃખી થઈએ છીએ. આટલું જોયા પછી આપણે કયો ખોરાક લેવો તે જરા સહેલાઈથી વિચારી શકીશું.

કયો ખોરાક લેવો અને કયો ન લેવો એ પ્રથમ જોઈ જઈએ. જે કંઈ આપણા શરીરમાં સુખ વાટે જાય છે તેને ‘અનાજ’ નામ આપીએ તો દારૂ, ખીડી, તમાકુ, બાંગ, માહ, કાશી, કોકો, મસાલો વિગેરે વસ્તુઓ પણ અનાજ છે. આ બધાં ત્યાગ કરવા લાયક છે. એમ આ લખનારને અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે. કેટલીક વસ્તુઓ અનુભવ પોતે લીધો છે, અને બીજાને વિશે બીજાનો અનુભવ, જોયો છે.

દાર તથા ભાંગને વિષે લખવું શું હોય ? દરેક ધર્મમાં તેને દોષીત વસ્તુ ઠરાવી છે. તે પીવાનો ખ્યાવ ભાગ્યેજ કોઈ કરશે. દારૂથી અનેક કુટુંબોનો સત્યાનાશ થયો છે. લાખો દારૂડીઆ પાયમાલ થઈ ગયા છે. દારૂ પીનારાને કશું ભાન રહેતું નથી કે કેટલીક વેળા મા અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત બૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોજરી બળી જાય છે અને છેવટે પૃથ્વી ઉપર ભાર રૂપે જીવે છે. દારૂ પીનારા ગટ્ટોમાં પડેલા જોવામાં આવે છે. સારા ગણ્યાતા માણસો પણ દારૂ પીધા પછી એ દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દારૂ પીતાંજ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાએલો માણસ પોતાનું ભાન હોય તે વખતે પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબુ હોતો નથી અને બાળકની પેઠે તેનું મન ભ્રમ્યા કરે છે. આ દારૂ ને તેજ દરજ્જામાં ભાંગ એ તદ્દન તળવા લાયક વસ્તુ છે એ વિષે ખેમત નજ હોવા જોઈએ. કેટલાક એવું માને છે કે દવા તરીકે દારૂ લેવાય. હકીકતમાં તેટલી પણ જરૂર નથી એમ યુરોપ જે દારૂનું ઘર છે તેના વૈદ્યા કહે છે. ઘણાં દરદોને સાર દારૂ વપરાતો ત્યાં હવે તદ્દન અંધ થયો છે. પણ એ દલીલજ નુકી દાનતથી અપાએલી છે. દવામાં વપરાય વારતે ખાવામાં વાપરવાનો બાધ ન હોય એમ યોગદું દારૂના હિમાયતી બેસાડવા માગે છે. પણ એળાઓ કે નેપાળો દવાને સાર વપરાય તેથી તેને ભોરાક તરીકે વાપરવાનો કોઇ વિચાર કરતું નથી. કદાચ એમ અને કે દરદમાં દારૂથી કાયદો થતો હોય છતાં દારૂથી એટલું નુકસાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની દ્રજ છે કે તેણે દેહ જાય તો એ દવા તરીકે પણ દારૂને નજ લેવો જોઈએ. દારૂથી પોતાના શરીરને નભાવતાં સેંકડો માણસોનું અકસ્માત થાય તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી દ્રજ છે. હિંદુસ્તાનમાં લાખો માણસો વૈદ્યાની સલાહ છતાં દારૂ નહિ પીનારા પડ્યા છે. તેઓ દારૂ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને આધિત ગણે છે તે લઇને જીવવાનું કશું કરતા નથી. અશીશુને પણ દારૂની સાથેજ વિચારવા જેવું છે. અશીશુનો નીસો દારૂથી જુદા પ્રકારનો છે, પણ તેથી યતી પાયમાલી દારૂથી બહુ ઉતરતી નથી. અશીશુને વશ થ-એલી ચીનની મહા પ્રજા સ્વતંત્ર રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામશે. અશીશુને વશ થએલા આપણા ગરાસીઆ પોતાનો ગરાસ ખોઈ બેઠા છે.

જેમ દારૂ ભાંગ ને અશીશુ અરાજ છે એમ સાધારણ વાંચનાર ટુરત સમજી લેશે, તેમ ખીડી તમાકુ પીનારા પણ નહીં સમજે ? ખીડી તમાકુએ પોતાની સત્તા માણસ જાત ઉપર એટલી બધી જમાવી છે કે તે નાણુદ યતાં જમાના જમાનો સંભવ છે. નાના મોટા બધા એની ઝડપમાં આવી ગયા છે. વળી નીતિવાન ગણ્યાતા માણસો પણ ખીડી વાપરે છે. તે વાપરવામાં શરમ નથી ગણ્યાતી. મિત્રોને આવકાર દેનાર એ મહા સાધન છે. તેનો અટકાવ થવાને બદલે ઉઘટો તેનો ફેલાવો વધતો જાય છે. સાધારણ માણસને તો ખબર પણ નથી કે ખીડીનું વ્યસન દંડ કરવાને સાર ખીડીના વેપારીઓ 'હજારો સુકિતઓ તેની બનાવટમાં કરે છે. જરૂરને અનેક પ્રકારના સુગંધી તેજબ છાટે છે. તેમાં અશીશુનું પાણી છાટે છે. આવા પ્રયોગોથી ખીડી આપણી ઉપર વધારે ને વધારે કાબુ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરનારના હજારો પૌંડ જહીર ખખરોમાં વાપરે છે. ખીડી વેચનારની કંપનીઓ યુરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે, તેઓ બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં દીનિમો વહેંચે છે, સોટરીઓ કઢાડે છે અને જહીર ખખરોમાં પાણીની પેડે પૈસા વાપરે છે. પરિણામ એ આવ્યું કે બિરાંઓ પણ ખીડી પીવા લાગ્યાં છે. ખીડીનાં કાઓ રચાયાં છે. ખીડીને ગરીબના દોસ્તની ઉપમા આપી છે.

ખીડી તમાકુથી થએલી તુકશાનીની આંક બાંધી શકાતો નથી. ખીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી બુદ્ધિ થઇ જાય છે કે તે કોઇની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રમવા વિના ખીડી સળગાવે છે, અને કોઇની શરમ તે રાખતો નથી.

એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે ખીડી તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સાર અનેક ખીજ ગુન્હા કરે છે. બાળકો પોતાનાં માખાપના પૈસા ચોરે છે, જેલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવીને ચોરેલી ખીડી સંઘરે છે. ખીજ ખોરાક વિના ચાલશે પણ ખીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઈમાં ખીડીની આલ્તવાળા લડાઈવાળો ખીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે અને તે કંઈ કામના રહેતા નથી.

ખીડીને વિષે લખતાં મર્લુમ ટોલસ્ટોઈ લખી ગએલા છે કે એક માણસને પોતાની વહાલીતું ખૂન કરવાનો વિચાર થયો, તેણે છરી કઢાડી, વાપરવાને તૈયાર થયો, પરતાયો ન પાછો હઠ્યો. પછી ખીડી પીવા બેઠો. ખીડીના ધુમાડા તેના મગજમાં પેલા, ખીડીના ઝેરથી તેની બુદ્ધિ ઘેરાઈ અને તેણે ખૂન કર્યું. ટોલસ્ટોઈની ખામ માન્યતા હતી કે ખીડી એ એવા સુક્ષ્મ પ્રકારનો નીસો છે કે કેટલેક દરજ્જે એ દારૂના ઠરતો પણ વધારે ખરાબ ગણાવો જોઈએ.

ખીડીતું 'ખરચ કંઈ જોવું' તેવું નથી. જો ખીડી પીનારને તેના ગળ પ્રમાણે તે ખરચ ભારે પડતું હોય છે. કેટલાક માણસો ખીડીની પાછળ દરમાસે પાંચ પૌંડ એટલે ૭૫) રૂપિયા ખરચે છે. આ દાખસો લખનારે જાતે જોયો છે.

ખીડીથી પાવનશક્તિ ઘટે છે. ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે. 'ખાવાતું' ફીકું જણાય છે, એટલે તેમાં મસાહો વગેરે નાખવો પડે છે. ખીડી પીનારનો શ્વાસ બદલો ભારે છે, તેના ધુમાડા હવા બગાડે છે, કેટલીકવાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે, પેલાં ને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે અને કેટલાકને તો વધારે ભયંકર રોગ પણ એથી થએલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નીસો ખરાબ છે એવું માનનાર ખીડીનો નીસો કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે. છતાં બ્યારે ખીડીના ઝેરની સક્ષમતાનો વિચાર કરીએ ત્યારે આપણે તુરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિકારનારા ખીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. આરોગ્ય રહેવા ઇચ્છનાર માણસોએ ખીડીને જરૂર તજવી જોઈએ.

હા, તમાકુ, ભાંગ વિગેરે વ્યસનો આપણા શરીરની આરોગ્યતા હીનવી લે છે; એટલુંજ નહિ પણ મનની અને ધનની આરોગ્યતા પણ હણે છે. આપણી નીતિનો નાશ થાય છે અને આપણે આપણા વ્યસનના શુભામ બનીએ છીએ.

પણ ચાહ, કાશી અને કોકો વિશે સમજ પાડવી ને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કહીન કામ લાગે છે. છતાં તે વસ્તુઓ દોષિત છે એમ કહ્યા વિના છુટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેફ રહેલો છે. જો ચાહ કે કોફીની સાથે દૂધ સાકર ન હોય તો તેમાં પુષ્ટિ આપનારો કંઈ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતરા માન ચાહ કોફી ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી ખીલકુલ વસ્તુઓ નથી. ચાહ કે કોફી આપણે સાધારણ રીતે થોડા વરસ પહેલાં નજ પીતા. અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી. પણ હવે સુધારો પેલા પછી ચાહ કોફી સાધારણ વસ્તુ થઇ પડ્યાં છે. સહેજ મગવા આવેલા મેમાન પાંસે પણ આપણે એ ચીજો સુધીએ

હીએ. આહની પાઈએ આપીએ હીએ. અને હવે જ્યાં લોકો નિરોગી વસ્તુઓ પીતા હતા ત્યાં રોગી ચાહ પીતા થઈ ગયા છે.

કોકો બહુ નથી ફેલાયો, કેમકે તે ચાહ કરતાં કંઈક મેથિ છે. આપણે સારે નસીબે તેની ઝાળખ થોડી કરી છે. પણ તે ‘ફેશનેબલ’ ઘરોમાં તો સારી રાજ્યસત્તા ભોગવે છે. ચાહ, કોંશી અને કોકો તે ત્રણે વસ્તુમાં એવો ગુણ છે કે તે આપણી પાચનશક્તિને મંદ કરે છે. તે નીસાની વસ્તુ છે, કેમકે તેનું વ્યસન જોને ચોટી છે તે તે સુડી શકતા નથી. લખનાર પોતે ચાહ પીતા ત્યારે તેને ચાહને વખતે ચાહ ન મળે તો આળસ આવે. આ નીસાની ચોકખી નિશાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસે યૈરી છોકરાં એકઠાં થયાં હતાં તેઓને ચાહ કે કોશી ન આપવી એવો ઠરાવ વ્યવસ્થાપક મંડળે કર્યો હતો. તે મેળાવણમાંનાં બેરોને સાંજના સાર વાગતે ચાહ અચુક પીવાની આદત હતી. વ્યવસ્થા કરનારને ખુબર પહોંચ્યા કે ઝોરતોને જો ચાહ નહિ મળે તો તે માંદી પડશે. તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે. ઠરાવમાં ફેરફાર કરવો પડ્યો. ચાહ સુકવાની તૈયારી થતી હતી તેવામાં દોડદોડ થઈ રહી કે જલદી ચાહ જોઈએ. ઝોરતોનાં માથાં ચઢ્યાં હતાં. તેઓને પણ એ મહીના સમાન લાગતી; જ્યારે ચાહ મળ્યા ત્યારે આ બધી બાધઓના ચહેરા પ્રકાશ્યા અને તેઓ સાવધાન થઈ. આ જોવો વર્ણવ્યો છે તેવોજ બનેલો બનાવ છે. એક બાધને ચાહની આદતથી એવું નુકશાન પહોંચેલું કે તેને ખાધું નજ પડ્યે, માથું હમેશાં દુઃખે, તેણે મનને મારીને ચાહ છોડી દીધી ત્યારથી તેની તખીયત ઘણીજ સુધરી છે. ઉર્જામાં આવેલી બેટરસી મ્યુનિસીપાલિટીના ડૉક્ટરે એવી શોધ કરી છે કે તેના લપામાં હજારો ઝોરતોને શાનતંતુનાં દરેક છે, તે દરેકનું કારણ તેઓનું ચાહનું વ્યસન છે. ચાહથી માણસોની આરોગ્યતા, બગાડવાના ધણા દાખલા આ લખનારના અનુભવમાં આવેલા છે અને તેની તો ખાસ માન્યતા છે કે ચાહથી આરોગ્યતાને બહુ નુકશાન પહોંચે છે.

કોશીને વિષે તો આપણામાં દોહરો છે તે બહુ પંકાએલો છે કે:-

“ કફ કટન, બાધુ હરન, ધાતુહીન બલક્ષીન;

લોહીકા પાની કરે, દો ચુન અવગુન હીન. ”

આ દોહરો વાસ્તવિક લાગે છે. કફ ને વાયુને હરવાની શક્તિ કોશીમાં બધે હોય. તે શક્તિ બીજી વસ્તુઓમાં છે. જો કોશી લેવાની ઇચ્છા ઉપદાં બે કારણસર થાય તેણે આદતો રસ જરા પીવો એટલે કોશીની ગરજ સારો. પણ જો વસ્તુ ધાતુ કે જેનો સંગ્રહ કરવાની પુરતી જરૂર છે, તેને હરી લે છે; જો વસ્તુ બળને ક્ષીણ કરે છે ને લોહીનું પાણી કરે છે તેનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

કોકોને પણ કોશીના દોષો લાગુ પડે છે. તેમાં પણ ચાહમાં રહેલું ઝેરી તંત્ર છે કે જેથી ચામડી તદ્દન જઠૂર બને છે.

જેઓ આરોગ્યતામાં નીતિનો સમાસ કરે છે તેઓની આગળ આ ત્રણે વસ્તુની સામે યોગ્ય વધારાની દલીલ છે. ચાહ, કોશી અને કોકો એ ઘણે ભાગે ગીરગોટમાં મળેલી મગ્નિયા પેદા થાય છે. જ્યાં કોકો પેદા થાય છે ત્યાં તો સીદીઓ ઉપર એટલો જુલમ થુજરે કે જો આપણે તે નજરે જોઈએ તો આપણને કોકો લેવાની જરાએ ઇચ્છા થાય નહિ. કોકોનાં ખેતરોમાં થતા જુલમને વિષે મોટાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ખૂં છે કે આપણા બધા મોસકની હત્પતિ વિષે આપણે પુરું જ્ઞાન મેળવીએ તો સોમાંથી નેવું વસ્તુનો ત્યાગ કરીએ.

રસાયનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્વો માણસને નીભાવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં દ્રવ્યોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજુર, અંજીર, સકરન્દ, અનેનાસ, બદામ, અખરોડ, મગફળી, નાળાંએર વિગેરેમાં તંદુરસ્તી જળવનાર ને કૌવત આપનારાં બધાં તત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોઈ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સુરજના તાપમાંજ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તંદુરસ્તી જળવે છે તેમજ આપણે કરવું જોઈએ. તેઓ ત્યાં સુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવા લાયક વનસ્પતિઓ છે તેવું સત્ય નાથ પામે છે, ને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પાતનો ખાસ ગુણ જે આપણને શુદ્ધ-ચેતન આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે પદાર્થ પકાવ્યા વિના ન ખાઈ શકીએ તે આપણો ખોરાક હોઈજ ન શકે.

ઐટલું તો યોક્ત છે કે જે ઉપરની દલીલ જરોખર હોય તો આપણાં ઘરોમાં રસોઈમાં ને ખાવામાં આપણો ધણો વખત જાય છે, તેને બદલે આપણે ચોડા વખતમાં ખાવાનો કારખાર સંકેલી શકીએ. આપણાં બેરોનો બહુ વખત બચે, ધરમાં, રસોડાં વિગેરેમાં રોકાતો બાગ બચે અને તેથી આપણે ઐટલા બધા સ્વતંત્ર થઈ શકીએ કે જ્યાં આપણે બચેલા વખતનો અને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ. પણ બધા રસોઈ કરતા બંધ પડે, પોતાની સ્ત્રીઓને રસોડાડી કંદખાનામાંથી છોડે, સ્ત્રીઓ પોતેજ તે કંદખાનામાંથી છુટવા ઇચ્છે એ બધું સ્વપ્ના જેવું લાગે. અને જે બનવા જોગ નથી તેની વાત થી કરવી એમ કોઈ કહેશે. પણ બધા તે પ્રમાણે કરી શકે નહિ તે વિચાર આપણે હાલ કરતા નથી. શું સાફ છે એજ વિચાર કરીએ છીએ. સંપૂર્ણ આરોગ્યતા સમજીએ તો સાધારણ આરોગ્યતા મેળવી શકીએ. સર્વોત્તમ ખોરાક કયો એ જાણીએ તો સાધારણ રીતે શું ખાવું એ આપણે જાણીશું.

વળી જે દ્રવ્યોદાર એ સરસ ખોરાક હોય તો બધા તે ધારણ કરે કે નહિ તેની સાથે આપણને બહુ સંબંધ નથી. આપણે પોતે તે ગ્રહણ કરી શકીએ તો કરવા જેવો છે કે નહિ એમાં વિરોધ મત પડવો જોઈએ નહિ.

આ વિષય ઉપર યુરોપમાં બહુ પુસ્તકો લખાયાં છે. દ્રવ્યોદારના અખતરા કરનાર પણ યુરોપિયન મળી આવે છે. કેટલાકે પોતાના અનુભવ બહાર ધાડ્યા છે. આ બધા ધર્મના હેતુથી નહિ પણ માત્ર આરોગ્યતાના હેતુથી દ્રવ્યોદારી થયા છે. જરૂર નામે એક જર્મન છે તેણે દ્રવ્યોદાર ઉપર સરસ પુસ્તક રચ્યું છે અને ઘણા દાખલા દલીલથી બતાવી આપ્યું છે કે દ્રવ્યોદાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણાં દરદીઓનાં દરદ દ્રવ્યોદારથી ને ખુલ્લી હવાથી મટાડ્યાં છે. તે ઐટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે દ્રવ્ય થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ કહાડી શકે છે.

આ જગ્યાએ મારા પોતાના અખતરાનું વર્ણન કરવું એ ખોટું નહિ ગણાય. છ માસ થયાં મેં કંઈજ અજ લીધું નથી અને માત્ર દ્રવ્યોદારી રહ્યો છું. દૂધ દહીં પણ નથી લીધું. મારો ખોરાક કેળાં, મગફળી, જેતુનનું તેલ (ઓલીવ ઓઇલ) અને લીંબુ ને એવું કંઈ ખાઉં દ્રવ્ય તથા ખજુર છે. હું નથી કહેતો કે આ અખતરો જરોખર દ્રવ્યોદાર થયો છે. આવા મહાન ફેરફારની અસર જાણવા સારું છ માસ જસ નથી, પણ ઐટલું તો કહી શકાય કે જ્યારે બીજાં મોંઘા પડ્યા છે ત્યારે મારી તખીયત સારી રહેલી છે. અને મારામાં પ્રથમ માનસિક ને શારીરિક શક્તિ હતી તેના કરતાં હાલ વિશેષ છે, શારીરિક શક્તિને વિષે ઐટલું

કહેવું જોઈએ કે જેટલું વજન હું ઉપાડી શકતો તેટલું કદાચ ન ઉપડે પણ જેટલા કલાક હું પહેલાં મજુરી કરી શકતો તેના કરતાં વધારે વખત સુધી વગર થાક્યે કરી શકું છું. માનસિક કામ તો હાલ બહુજ વધારે કંડું છું, છતાં તેને પહોંચી વળું છું. કેટલાક દરદી-ઓને સારૂ મેં આ પ્રકારનો ખોરાક અજમાવ્યો છે તેનાં પરિણામ... તો અદ્ભુતજ આશ્ચર્ય છે. તેનું વર્ણન દરદીના સંબંધમાં આપવાની ધારણા છે. એટલે બીજાના અનુભવથી, મારા ચાતાના અનુભવથી, અને જે વાંચ્યું વિચાર્યું છે, તેથી એટલું તો લાગે છે કે ડ્રુનાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે.

હું માનતો નથી કે આ વિવેચન વાંચીને ડ્રુનાહારનો અખતરો કરવા કોઈ મંદી નશે. મારા આ લખાણની અસર બાંહેજ વાંચનારની ઉપર થશે. પણ મારે જો સત્ય લખવાની ધારણાજ છે તો પછી મને જે બરોબર બાસ્તું છે તેજ બતાવવાની મારી રસ્તો સમજતું હું. પણ જો વાંચનારને ડ્રુનાહારનો અખતરો કરવાનો વિચાર થાય તો તેમણે ઠેકકા ન મારતાં ધીમે ચાલવાની મારી ખાસ ભલામણ છે. સમસ્ત હેવાલ વાંચી રહ્યા પછી તેનો સાર બરાબર સમજી પછી જે પ્રમાણે વર્તવાની ઇચ્છા થાય તે પ્રમાણે વર્તવું.

*

*

*

*

*

હવે આપણે વનસ્પતિમાંની ફેટલી વસ્તુ તજવા જેવી છે તેનો વિચાર કરવો ધટે છે. હિંદુસ્તાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં ને તેને લગતો બીજો મસાલો જેવાં કે ધાણા, છૂર, મરી વગેરે ખાવાનો બહુ ચાલ છે. આ ચાલ બીજા ભાગમાં એટલે દરજ્જે નથી. આફ્રીકાના સીદીઓને પણ જો આપણે મસાલાવાળો ખોરાક આપીએ તો તેઓ એકાએક નહિ ખાય, કેમકે તેમાં તેઓને બદ્ધસ્વાદ લાગે છે. ધણા ગોરાઓ જોને મસાલાની આદત નથી તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બીલકુલ નહિ ખાઈ શકે, અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે તેમજ મોંમાં ફાટલા પડે છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી. પણ આપણે ધણાકાળથી આદત પાડી છે તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ. પણ આપણે બાંધ્યું છે કે સ્વાદનેજ સારૂ ખાવું એ તો આરોગ્યતાને નુકશાન કરનારું છે.

ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઈ કબુલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય અને વધારે પચે. મરચાં, ધાણા, છૂર વિગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો શુભ છે અને તેથી આપણને વધારે ભુખ લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયું ને તેનું ચોખ્ખું લોહી બન્યું તો તે બૂલ બરેલો વિચાર ગણાશે. ધણાં માણસો જે બહુ મસાલો ખાય છે તેઓની હોજરી છેવટે નાનુક થઈ જાય છે અને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી, તે તેનાથી ન મુકાયાં અને જુવાનીમાં જ માસ ખાટલાને વશ થઈ મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલા તદ્દન બાતલ કરવા એ બહુ જરૂરું છે.

જે રીકા મસાલાને લાગુ પડે છે એજ નીમકને (મીઠાને) લાગુ પડે છે. આ વાત કોઈને ગમશે નહિ. પણ ધણાને બંધકર લાગશે છતાં એ અનુભવ સિદ્ધ છે. વિલાયતમાં એક “નીમક મંડળ” નીકળ્યું છે. તેનો મત એવો છે કે નીમક એ ધણા મસાલા કરતાં પણ ખરાબ વસ્તુ છે. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનીત નીમક (અનાજની અંદર ફેરતી રીતે રહેલું) મળે છે. તેની જરૂર છે ને તેટલું જાણ છે. પણ દરીઆઈ મીઠું એ તો વગર જરૂરું છે.

તે શરીરમાં જેવું જાય છે તેવુંજ પસીના વાટે અને ખીંછ રીતે નીકળી જાય છે એટલે કે તેનો કંઈ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી. આ પુસ્તકમાં એટલે સુધી જણાવ્યું છે કે નીમક ખાવાથી લોહીનો ખીંગાડ થાય છે. પણ જેણે ઘણું વરસ સુધી નીમક ન ખાધું હોય અને જેણે પોતાનું શરીર ખીંછ રીતે સ્વચ્છ રાખ્યું હોય તેનું લોહી એવું ચોખ્ખું થાય છે કે તેની ઉપર સર્પ વિગેરેના દંશની અસર નથી થતી; કેમકે તેઓના લોહીમાં એવા દંશોની અસરને દૂર કરવાનો ગુણ રહેલો હોય છે. આ વાત ખરોખર છે કે નહિ એ આપણે ખરોખર જાણતા નથી, પણ એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું કે ખાંસી, હૃદયરોગ, દમ, રક્તપ્રવાહ વગેરે દરદો મટાડવા માટે જે નીમકનો ઉપયોગ બધા દરવામાં આવે તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હોદીને ઘણું પુરાણું દમ અને ખાંસીનું દરદ હતું. તેણે નીમક નહિ ખાવાથી અને જોડે ખીંગા ઉપાયો કરવાના હતા તે કરવાથી તે દરદ ગયું. વળી નીમક નહિ ખાવાથી કોઈને પણ માઠી અસર થઈ એવું મેં સાંભળ્યું નથી. મને તો નીમક તજવાને બે વરસ ઉપરાંત થયું છતાં તેની માઠી અમરદું જેવો નથી. અને કેટલાક ક્ષયદા અનુભવું છું. નીમક તજવાથી પાણી ઓછું પીવું પડે છે. તથા શરીરમાં મુસ્તી ઓછી રહે છે. મારે પોતાને નીમક તજવાનો પ્રસંગ પણ વિચિત્ર હતો, જે દરદને સાર મેં નીમક છોડ્યું તે દરદ હંમેશાં કેદ-માંજ મારી પાછળ રહી ગયું છે. જે તે દરદી નીમક તદન છોડી શકત તો દરદ નિર્મૂળ થાત એવી મને પૂર્ણ ખાત્રી છે.

* * * * *

દૂધ એ પણ તજવા યોગ્ય વસ્તુમાં ગણવાની આ લખનારે હોંઘત ધરી છે. તેનો આધાર એક તો તેનો પોતાનો અનુભવ છે. પણ તે અનુભવને બાબુપર રાખનારી જરૂર છે. દૂધના મહીમાને વિષે આપણને એવા સખત વહેમ છે કે તેનો નાશ કરવો એ ફેક્ટ પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. વાંચનાર આમાં બતાવેલા બધા વિચાર કુલ્લ રાખશે એવું લખનાર ધારતો નથી. અને વિચારો જેને પ્રમદ પડશે તે બધા તેના અમલ કરશે એવું પણ તે નથી ધારતો. તેનો હેતુ પોતાના વિચાર રચી કરવાનો છે. તેમાંથી જેને જે યોગ્ય લાગશે તેને તે ગ્રહણ કરશે. એટલે દૂધ વિષે પણ લખવું એ અયોગ્ય નથી. ઘણા ડોક્ટરોએ જણાવ્યું છે કે દૂધ એ કાળજીર પેદા કરનારી વસ્તુ છે. તે વિષે ચોપાનીયાં નીકળ્યાં છે. દૂધમાં હવાઈ જતુંઓ તુરત પડે છે. દૂધમાં આરોગ્યતા ને હાનિ કરનારા જતું તુરત પેદા થાય છે. દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં દૂધ ખાનારાઓને લગતા ક્ષયદાઓ છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણો કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી સૂચનાઓ છે. આ પ્રમાણે જે વસ્તુનું જતન કરવું પડે છે તે જો ન થાય તો તેમાંથી નુકશાન થાય તે વસ્તુ મુકાલી કે રાખની એ વિચારવા જેવું ગણાશે.

વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે, તેની ઉપર સારા કે નહારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખવા તખીએ રચી કરે છે. તદન તંદુરસ્ત ગાય મળતી મુશ્કેલ છે, અને જે ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેવું દૂધ પણ રોગીય હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું સોગી થાય છે એ સૌ જાણે છે. વળી ધાવતા બાળકને દરદ થાય ત્યારે પેદો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય. અને જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તેજ હકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે.

આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે ને તેની તંદુરસ્તી સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબણા ને જોખમો જે દૂધ લેવામાં છે તે દૂધ તમવું એજ યોગ્ય નહિ ગણાય ? તાકાદ આપવાનો જે ગુણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનનું તેલ (ઝાલીવ ઝાઇલ) દૂધની ગરમ ઘણે ભાગે સારું છે. મીઠી બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી ઊલ ઉખેડી તેનો મેદો કરી તેની સાથે પાણી ભેળવી તેને એક રસ કરવાથી દૂધના બુધા સારા ગુણ તેમાં આવે છે અને દૂધથી નીપજતાં જોખમ તેમાં રહેતાં નથી. છેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસીએ: વાછરડું થોડા માસ દૂધ ધાવી પછી મુકી દે છે ને દાંત આવે કે તુરત દાંતનો ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી બાધ છે; તેમજ મનુષ્ય જાતિને વિષે હોવું જોઈએ. માત્ર બાલ્યાવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરજએલા છીએ. આપણને ન્યારે દાંત આવે ત્યારે સફરજનાદિ લીલા મેવા ને બદામ આદિ સુકા મેવા ચાવીએ અથવા રોટલી ચાવીએ. દૂધની ગુલામીમાંથી છુટનાર માણસ કેટલો પૈસો ને કાળ બચાવી શકે છે. એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ નરૂર નથી. છાશની ખટાશ લીંબુમાંથી મળે છે. તેમાંની ખીને સત્ત બદામ વિગેરેમાંથી મળે છે. ધીને બદ્દે તેલ તો હળસે હોદી ખાય છે.

બધા ડૉક્ટરો ઘણે ભાગે લખી ગયા છે કે સેંકડે નવાણું ટંકા માણસ જોઈએ તેના કરતાં વધારે ખોરાક ખાય છે. એમ ડૉક્ટરો ન લખી ગયા હોત કેટલું ને કેટલી તો પણ આપણે તે વાત સમજી શકીએ એવી સાધારણ છે. આમ વખત ખાણું ? હોવાને લીધે કોઇ ઝાણું ખાઈને કોઈ પોતાની તખીયત ખગાડે એવી ધાસ્તી રાખી ઝાણામાં ઝાણું કેટલું ખાવું જોઈએ એ કહેવાની નરૂર રહેતી નથી. ખરૂં જોતાં તો એમ કહેવાની નરૂર છે કે ન્યારે આપણા ખોરાક વિષે આપણે વિચાર કરતા હોઈએ ત્યારે આપણે બધાએ ખોરાક ઘટાડવો જોઈએ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની નરૂર છે. તેથી ઘણા ઝાણા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્ત આપણે ખેંચી શકીશું અને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે. એવું બતાવવામાં આવ્યું છે કે જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલેજ ખાય છે તેનો દસ્ત થોડો, બાંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સુકો ને તદ્દન દુર્ગંધ રહિત હોય છે. આવો દસ્ત જોને ન આવે તેણે વધારે અયોગ્ય ખોરાક ખાધો છે, અને જે ખાધો છે તે ખરોખર ચાવીને મોંમાંના યુકની સાથે મળવા દીધો નથી, એટલે માણસો પોતાની દસ્ત વિગેરેની હાજતો ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઝાણું ખાધું છે. જેની જીભ સવારંથી ખગડેલી હોય છે, જે ખેંચેલીથી સુવે છે, જેને રાતના સ્વપ્નાં આવે છે તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાત્રે પેશાબ કરતા હોવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધા પીધા છે. આમ બારીક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણાં માણસોના શ્વાસમાં બદ્દેલો હોય છે તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી કેટલીક વાર વધારે પીનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ પુટી નીકળે છે. નાકમાં માલણુ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગચ્છારતા નહીં. કેટલાકને હેડકોન આવ્યા કરે છે; કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ એટલેજ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાણું બન્યું છે અને આપણે આપણા પાયખાણાની ચેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. જે આપણને કુરસદ મળે આપણે આ બાગત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ તો આપણને આપણી ટેવ

ઉપર તિરસ્કારજ છુટે. આપણે દરરોજ વધારે ન ખાઈએ અને જમણુની અને જમણુવારોની વાત છોડી દઈએ. નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનો નિયમ પાળીએ તો આપણી પરોણાગત પણ જુદાજ પ્રકારની થાય ને! આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. જ્યાંફતનું તો નામજ બૂલી જઈએ. આપણે દાતણ કરવાને કોઈને નોતરતા નથી, પાણી પીવાને નોતરતા નથી. જમણું એ પણ એક શરીરનો વહેવાર છે. તે ચલાવવા માટે શા સારૂં આખો મુલક ડહોળીએ છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની ને આપણી કમખખતી. જવાબ એ છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મોં જમાડ્યાં છે, તેથી કંઈ ને કંઈ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમાડીને તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે પડવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઈ રહ્યા પછી એક કલાકે જો કોઈ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંધવાનું કહીએ અને તેનો વિચાર જણીએ તો આપણને શરમાણું પડે. એવા પણ શોખીન મુવાનો પડ્યા છે કે જે સારૂં ખાવાને ખાતર ખાઈને ટુરત કુટ સોલ્ટ પીએ અથવા ખાઈલાનું વમન કરી પાછાં બીજાં પડવાનો ખાવા બેસે.

આવા વત્તા કે ઓછા આપણે બધા છીએ તેથી આપણા મહા પુરુષોએ આપણે સારૂં અપવાસો, રોજ વિગેરેનાં વ્રત ઠરાવ્યાં છે. રોમન ક્રોએલીક ખ્રીસ્તીમાં પણ ધણા અપવાસો છે. માત્ર શરીર સુખાધારીને સારૂં માણસ દર પખવાડીએ અપવાસ કે એક ટાણું કરે તો જરાએ ખોડું નહિ, તેને ધણેજ ક્ષમણે થાય છે. દેશમાં ચોમાસામાં ધણા હાંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે તેમાં સુખાધારી સમાએલી હોય છે. જ્યારે હંવામાં ધણી બીનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઝાણું કામ કરે છે. તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઝાણો ખાવો જોઈએ.

હવે કેટલી વખત ખાણું એ વિચારીએ. હિંદુસ્તાનમાં તો અસંખ્ય માણસો બે ટંકજ ખાય છે. ત્રણ ટંક ખાનારો મરુદ વર્ગ નીકળે. ચાર ટંક ખાનારા તો અગ્રેજ વાયરો વાયા પછીજ પેદા થયા જણાય છે. હાલમાં અમેરીકા તેમજ ઇંગ્લાંડમાં સમાઓ રથપાઈ છે તેનું કામ બધા માણસોને બે વખતથી વધારે ન ખાવાનો બોધ આપવાનો છે. આ સમાની સલાહ એ છે કે આપણે સવારનો નાસ્તો નજ ખાવો જોઈએ. રાતના ઉંધ લીધી હોય તે ખોરાકની ગરજ સારે છે. એટલે સવારના પહોરમાં આપણે ખાવાને સારૂં નહિ પણ કામ કરવાને સારૂં તૈયાર થયા હોઈએ છીએ. તેઓ માને છે કે એક પહોર કામ કર્યા પછીજ આપણે ખાવાને તૈયાર થઈએ છીએ. એટલે આવા માણસો દિવસના બેજ વખત ખાય છે. વચ્ચેમાં ચાહ વિગેરે પણ પીતા નથી. આ વિષય ઉપર હુધી કરીને જણાવિતા ડૉક્ટર છે તેણે પુસ્તક લખ્યું છે તેમાં તેણે અપવાસના, નારતો છોડવાના, ઝાણું ખાવા વિગેરેના કાયદા ધણી સરસ રીતે જતાવ્યા છે. મારો પોતાનો અનુભવ તો આઠ વર્ષથી એ છે કે બે કરતાં વધારે વખત ખાવાની જરૂર મુવાવરથા ગયા પછી તો નથીજ. માણસનો બાંધો જ્યારે બંધાઈ રહે છે અને તેને વધવાનું બંધ થાય છે ત્યારે તેને વધારે વખત કે વધારે ખાવાની જરૂર નથી.

ક્યાં કસરતો કરવી? કુદરતે તો આપણે સારૂં ઝોલી સરસ ગોઠવણો કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યાજ કરીએ. જરા શાન્તિથી આપણે તપા-મીથું તો આપણને માણસ પડશે કે દુનિયાનો ધણેજ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નબે છે. ખેડૂતના ઘરનાં બધાંને કસરત મળી રહે છે.

કસરત:

તે દરેક જાણે, દશ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વિગેરેમાં કામ કરે ત્યારે જ તેને ખાવા પીવાનું મળી શકે છે. તેને મનની તેખી કસરત નથી જોઈતી. ખેડૂત મૂઠ દંશામાં કામ કરી શકતો નથી, તેને બંધીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઈએ, ઋતુઓના ફેરફારની માહિતી રાખવી જોઈએ, યુક્તિસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઈએ, તારા, સૂરજ અને ચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઈએ. ગમે તેવા અકલ્પવાન રહેવાંસીઓ જ્યારે ખેડૂતના ઘરમાં જાય છે ત્યારે દીન બંની રહે છે. ખેડૂત કહી શકશે કે કેમ વવાય, આસપાસની દરેક કેડીનું તેને જ્ઞાન છે; આસપાસના માણસોનું તેને જ્ઞાન છે, તારા વિગેરેના દેખાવ પરથી તે રાતના દિશા પણ પારખી શકે છે. પક્ષીઓના સાદ ઉપરથી, તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલું કળી શકે છે. જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વખત એકઠાં થાય કે કલોલ કરે તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી બીજી નિશાની છે. આમ પોતાને જોઈતી ખગોળ વિદ્યા, ભૂસ્તરવિદ્યા, વગેરે શાસ્ત્ર ખેડૂત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાંને પોપંચાં પડે છે તેથી તેને માનવ-ધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન છે, અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહે તો તે ધધિરતું મહત્ત્વ સમજે છે. શરીર તો મજબૂત છે. તે પોતાનું વૈદ પોતે જ કરી લે છે. અને માનસિક કેળવણી તેને છે એ આપણે જોઈ શક્યા. પણ બધા કેઈ ખેડૂત થવાના નથી. વળી આ વિષય ખેડૂતના ઉપકારને સાર લખાતો નથી. જો આ વેપારી, અને એવા પ્રકારના ધંધાર્થી છે તેઓએ શું કરવું એ સવાલ છે. આ સવાલનો જવાબ આપણને સમજણ પૂર્વક મળે તેવા હેતુથી ખેડૂતની જીંદગીનું કંઈક વર્ણન આપ્યું. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જો આ ખેડૂત નથી તે આપણી રહેણી કંઈક ધંધાવી શકીએ અને એટલું સમજીએ કે જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડૂતને લેગતી જીંદગી ભોગવેલા નથી તેટલે દરજ્જે આપણે નીરોગી જોઈ રહેવાના. ખેડૂતની જીંદગી ઉપરથી આપણે જોઈએ છીએ કે માણસે આ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું જોઈએ અને તે એવું કે જેથી તે કરતાં કરતાં જ મનની શક્તિને કસરત મળે. હવે વેપારી વિગેરેને કેટલીક મનની કસરત મળી રહે છે, પણ તે એક-માર્ગી છે. તે કંઈ ખેડૂતની પેઠે ખગોળવેત્તા, ભૂગોળવેત્તા કે ઇતિહાસ જાણનારો નથી. તેને બાવતાલની ખમર પડે તેથી મન-શક્તિ પુરી કસાતી નથી. તે ધંધામાં શરીરની હીલચાલ કંઈક થાય છે તે ઘણી જોઈ ગણાય.

આવા માણસોને સાર પશ્ચિમના લોકોએ શોધ્યું છે કે તેઓએ ક્રિકેટ વિગેરે રમવાં, વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમયે વળી ચિરોપ રમતો રમવી. અને માનસિક કેળવણીને સાર બહુ મગજમારી ન કરવી પડે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે. તેને જરા વિચારી લઈએ. આમ રમતમાં વખત ગાળતાં કસરત મળે છે એમાં શક નથી. પણ એ કસરતથી માણસનું મન સુધરતું નથી એ આપણે અનેક દાખલાઓથી જોઈ શકીએ છીએ. ત્યારે ક્રિકેટ રમનારા અથવા બારે કુટુંબીય રમનારાની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી કેટલા માણસો સારી મન શક્તિવાળા મળી આવશે ? હિંદુસ્તાનમાં જે પ્રજા ખૂબ રમતીયાળ છે તેની મનશક્તિ વિષે આપણે શું જોઈએ છે ? વળી જો આ બારે મનશક્તિવાળા છે તેઓમાંથી કેટલા રમતીયાળ છે ? આપણે અનુભવથી જોઈએ છીએ કે મનશક્તિવાળા ધણીજાં જોઈ રમતીયાળ જેવામાં આવશે. વિદ્યાચતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યા છે. તેઓને તેઓના જ મહા કવિ કિષ્કીંદો અકલના શત્રુ તરીકે વર્ણવ્યા છે અને કહ્યું છે કે તેઓ ઈશ્વાંડના વેરી બનશે. હિંદુસ્તાનમાં આપણા મનશક્તિવાળા ગૃહસ્થોએ

જુદો રસ્તો પદકથો જોવામાં આવે છે. તેઓ મનને કસરત આપે છે, અને શરીરને પ્રમાણમાં ધણી ઝાઢી અથવા મુદલ નથી આપતા. આવનાને આપણે ખોઈ ખેસીએ છીએ. તેઓનાં શરીર એકલી મગજમારીથી ફીણ થઈ જાય છે. કંઈને કંઈ ચેગ તેઓના શરીરમાં ધર કરે છે અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો થાય ત્યારે તેઓ દેહ ત્યાગ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે એકલી મન કસરત કે એકલી શરીર કસરત બસ નથી; તેમજ જે કસરત ઉપયોગી નથી અને રમતમાં મળે છે તે કસરત બરેબર ગણાય નહિ. જે કસરતમાં મન અને શરીર બન્ને એકાં વખતે ને આખો વખત ફળવાય એજ ખરી કસરત ને એવો માણસ આરોગ્ય રહી શકે. આવો માણસ તો ખેડૂતજ છે.

ત્યારે હવે જે ખેડૂત નથી તેણે શું કરવું ? ક્રિકેટ વિગેરે રમતોથી મળતી કસરત એ બરેબર નથી એટલે આપણે એવી કસરત શોધવી જોઈએ કે જ્યાં ખેડૂતના જેવો કંઈક અર્થ સરે. વેપારી અને ખીજ બધા પોતાના ધરની વ્યામપાસ વાડી બનાવી શકે છે અને તેમાં ખોદવાનું કામ બે કે ચાર કલાક હમેશા કરી શકે છે. ફેરીવાળા વિગેરેને તો પોતાના ધધામાંજ કસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ધરમાં ભાડે રહેતા હોઈએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન હોવો જોઈએ, કેમકે એ હલકા મનની નિશાની છે. ગમે તેની જમીનમાં આપણે ખોદવા વાવવાનું કામ કરીશું તેથી આપણનેજ કાપડો છે. આપણાં ધર સુધરશે અને આપણે ખીજની જમીન રાખ્યાનો સતોપ ભોગવી શકીશું. જોએને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જોએને તે કોઈ પણ રીતે પમદ આવે નહિ તેઓને સારૂ બે શબ્દની જરૂર છે. જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોનો રાત્ર કહેવાય છે ને એ વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફકીરો અને સાધુઓ બહુ તંદુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી ઘોડા વિગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પાવળ કરે છે. ઘોરો ફરીને મહાન અમેરિકન થઈ ગયો તેણે ચાલવાની કસરત ઉપર બહુ વિચારવા લાગ્યું પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ધર બહાર નીકળતો નથી, હાલતો ચાલતો નથી અને લખવા વિગેરેનાં કામો કરે છે તે માણસનાં લખાણો વિગેરે પણ જેવો તે માદો તેવાં માંદા હોય છે. પોતાના અનુભવ વિશે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં ત્યારે તે હમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઈજ નહોતું, આપણને ખરેખરી લુખ લાગી હોય ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમજ કસરતને વિશે હોવું જોઈએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી તેથી આપણે જોઈ શકતા નથી કે શારીરિક કસરત નિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નિરમ ને નમાજાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફ્લાવો અપાટાબ્ધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અંગની હીલચાલ થાય છે. અને બધાં કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વિગેરેની હિલચાલ થાય છે એ પાદ રાખવું જોઈએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે. વળી બહારના બલ્ય દેખાવો આપણે જોઈએ છીએ. ચાલવું તે હમેશાં તેજ જગ્યાએ અથવા મલીઓમાં નહિ હોવું જોઈએ પણ ખેતરોમાં ને ઝાડીઓમાં ધરવું જોઈએ તેથી કદરતની શોખાની કીમત કંઈક કરી શકાય છે. એક બે માઇલ ચાલવું તે ચાલવું ગણાય છે. દર બાર માઇલ ચાલવું એજ ચાલ્યા ગણાય. આવું હમેશાં જોનાથી ન બને તે

દર રવિવારે ખૂબ ચાંદી શકે છે. એક દરદી એક અનુભવી વૈદ્યને ત્યાં દવા લેવા ગયો. તેને દરદ અજાણું હતું. વૈદ્યે તેને હાથેમાં યોડું ચાલવાની સલાહ આપી, દરદી બોલ્યો કે મારામાં જરૂરથી તાકત નથી. વૈદ્યે તેને પોતાની ગાડીમાં લઈ ગયો. રસ્તામાં ચાલુકે બહુ જોઈને પાડી નાંખી. વિવેકની ખાતર દરદીને ચાલુક લેવા ઉતરવું પડ્યું. વૈદ્યે પોતાની ગાડી હાંકી મુકી. બિચારા દરદીને હાંકતા હાંકતા પાછળ જવું પડ્યું. ખૂબ તેને ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દરદીને ગાડીમાં લીધો અને તેને કહ્યું કે તને ચલાવવો એજ દવા હતી, તેથી વૈદ્યને ઘાતકી દેખાવાના જોખમે પણ દરદીને ચલાવવો પડ્યો. દરદીને પણ કંકડાવીને લુપ્ત લાગી હતી તેથી ચાલુકની વાત બૂલી ગયો. તેણે વૈદ્યનો ઉપકાર માન્યો અને ઘેર જઈને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જોખમને ચાલવાની ટેવ નથી અને જોખમને પદ્ધતિથી ને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો થાય છે તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

ખડું જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ઘટતો પોપાક કુદરતે આપ્યો છે, નગ્નદશાનું શરીર કષ્ટકું છે, એવી આપણી માન્યતા તે તો વહેમજ છે. સારામાં પોપાક. સારાં ચિત્રો તો નમ્ર દશાનાંજ જોવામાં આવે છે. પોપાક પહેરી શરીરનાં સાધારણ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ બતાવતા હોઈએ નહિ ? જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઈએ છીએ. કોઈ કંઈ રીતે ને કોઈ કંઈ રીતે રૂપ કઢાવવા છત્તે છે અને પછી પોતાનું મોં અરિસામાં જોઈ મલકાય છે કે વાહ ! હું કેવો રૂપાળો ? આપણી બધાની દ્રષ્ટિને ધણું મહાવરાથી બગડી ન હોય તો આપણે તુરત જોઈ શકીશું કે માણસનું મારામાં સાફ રૂપ તો તેની નમ્ર દશામાં રહેલું છે અને તેની આરોગ્યતા પણ તેમાંજ છે. એક પહેરણુ પેહેણું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો બંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય, તેથી મરદ અને સ્ત્રી બન્ને જવાહીર પહેરે છે, કોઈ મરદો પણ બેટી પહેરે છે, કાનમાં વાળી રાખે છે અને હાથે વીંટી લટકાવે છે. આ બધાં ગંદકીનાં ઘર છે અને શોભા તો તેમાં શી રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી. ઝોરતોએ હદ વાળી છે. પણ ને ઉપડે તેવાં કલ્સાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળાઓ, નાકે વળા ફુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના ના હોય તેટલા ઓછા. તે પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચઢાવીએ છીએ. કાનમાં ને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી, અને આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના ખર્ચમાં તણાયા જઈએ છીએ. ચોરોના બમથી જીવને જોખમમાં નાખતાં હરતા નથી. ખડું કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થએલી મૂર્ખતાને આપણે દુઝો વેડી જે કીમત ભરીએ છીએ તે અદ્યત્ન છે. કાનમાં ગુમડાં ચવા છતાં બૈરીઓ પોતાના કાનની વાળા કઢાવતી નથી, હાથે ગુમડું થાય. હાથ પાકે પણ બગડી ન કદાચ. મરદ કે ઝોરત આંગળી પાકે પણ હીરા વીંટી કઢાડે તો તેના રૂપમાં ખામી આવે ! આવા દાખલા તો ઘણાંજ નજરે જોવા હોવા જોઈએ.

પોપાક વિષે બહુ સુધારા કરવા મુશ્કેલ છે, છતાં ધરણીને રળ આપી શકીએ છીએ. જરૂર જણાતા સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ છીએ, રીતરિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક કપડાં રાખી બીજાને રળ આપી શકાય છે. જેનું મન પોપાક એ માણસનું આજીવણ છે, એ વહેમમાંથી છુટું થયું છે એ માણસ ધણો સુધારો કરી પોતાની આરોગ્યતા આચવી શકે છે. (અપૂર્ણ)

ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિં ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુન્દમં પીતામ્બરં સર્વલસિદ્ધસુરેન્દ્રધંધમ્ ॥
વન્દેચ્ચિદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્ધ્વદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથના અમૃતથી બારેલો કુબ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પધિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી લેખના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ બગવાનને નમન કરું છું

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” મુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૮ મું.]

જુન ૧૯૧૫.

[અંક ૬ હો.

Belle Villa, Cumballa Hill,

BOMBAY, 15TH APRIL, 1915.

Englishmen's Appeal to Indian Citizens.

To The Editor, “Dhanwantari”

Vishanagar.

SIR,

We beg leave to enclose herewith an Appeal issued by Englishmen of note to Indian Citizens, and trust that you will be so good as to insert the same in your valued columns.

We are, Sir,

Faithfully Yours,

Fredun K. Dadachanji,

B. A., LL. B., SOLICITOR,

M. H. Udani.,

M.A., LL.B.

Englishmen's Appeal to Indian Citizens.

DEAR SIRs,

Proposals for compulsory vaccination and re-vaccination having recently been made by various Local Authorities in India, we, the undersigned, beg to request your kind attention to the pamphlets sent herewith. Some months ago the India Office was approached by the National Anti-Vaccination League of Great Britain on the subject of compulsory vaccination in India, and they were assured that Vaccination is only made compulsory in your country on the representation of the local Municipality, thus ensuring that public opinion should support any demands for the extension of the compulsory Act. That being the case we feel that men who hold responsible positions in India, should have the facts regarding Vaccination put before them plainly, so that they may not ignorantly decide in favour of a useless and dangerous operation. Had the decision been left entirely to the Government of India, it would have been a different matter; but as the English Government relies on local Municipalities for information as to the desire of the Indians for vaccination, we must appeal to those who assist in forming that public opinion which is said to be behind every extension of compulsion.

When you have studied these pamphlets you may desire to go further into the matter in which case you can obtain other pamphlets on application with one or two stamps to cover postage either from the Manager, Cherag Press, Fort, Bombay, or from the National Anti-Vaccination League, 27, Southampton Street, Strand, London, W. C.

We are,

Dear Sirs,

Yours faithfully,

HERBERT SNOW, M. D. (London) etc. Late
Senior Surgeon (29 years Surgeon) Cancer
Hospital; Consulting Surgeon, Battersea
Hospital.

WALTER R. HADWEN, J. P., M. D., L. R. C. P.,
M. R. C. S., L. S. A., (Gold Medalist in Medicine
and in Surgery).

ROBERT BELL, M. D., I. R. F. P. S.

THOMAS SIMPSON, M. D. M. R. C. S. J. P.,

HENRI M. LÉON P. H. D., LL. D., F. S. P.,
Secrétaire-general,

La Société Internationale de Philologie,
Sciences, et, Beaux-Arts.

PHILLIP W. G. NUNN, L. R. C. P. (London)
M. R. C. S. (ENG). Late Medical Officer of Health
to the Bournemouth Urban District.

T. R. ALLINSON L. R. C. S., L. R. C. P. ED 1879.
Formerly Assistant Public Vaccinator for
Shoreditch, London, E. (Author of fourteen
works on health.)

G. BERNARD SHAW.

(The famous Playwright.)

GEORGE BLAIRCOCK, Barrister-at-law.

J. DOUGLAS YOUNG, Barrister,
2, Cloister, Temple E. C.

R. LAWSON COAD, Solicitor.

J. H. LEVY, Late Professor of Logic and
Economics at the Birkbeck College and the
City of London College, Examiner in Eco-
nomics at the City of London College, Hon.
Sec. of the Personal Rights Association;
Editor of the " Individualist. "

W. L. BEURLE, Member of the Metropolitan
Asylums Board and Smallpox Committee of
that Board; Member of the Hackney Board
of Guardians.

WALTER WALSH, D. D.

REVEREND LIONEL LEWIS, M. A., of Cam-
bridge Vicar of St. Mark's Parish, Whit-
chapel, East London.

Rev. A. M. MITCHELL, M. A.

HARLERTON (RIGHT HONOURABLE VISCOUNT),

The Man With the Aching Stoop.

(BY C. H. OGBORN, EDITOR OF "HOME LIFE.")

Bowed by the weight of aches and pains, he stoops,
With hollow chest and features drawn, distort
And wrinkled deep with quaint-wrought seems of age,
With bent and burdened back he sighs for rest.
Why thus, of all unmindful but despair?
Why grieves this man and grieves but never hopes?
Why like the ox, as stolid and morose?
Who made him thus, dyspeptic, bowed down,
Rheumatic, filled with pain and dead to life?
Who planned his life, to all things dead but this?

Is this the thing which, in His image made
God gave dominion over land and sea:
Below the angels only, but over far
All other things His handiwork had wrought;
The creature heaven-blest, of all things made,
Alone, to stand erect and upright walk?
Down all the ranks of sentient life there is
No shape, degenerate man except so warped,
So bent, so fallen low in looks of form
And feature once its race had proudly borne.
Man only has his Maker's work disgraced!

Below the angels now how far he stands?
In thralldom dire to appetite and greed,
By lust enthralled and slave to tort'ring ills;
What to him are music, mirth and song,
The roses' blush reddening of the dawn?
Through this dread shape are untold crimes revealed;
Life's tragic doom that aching stoop portrays;
Through this deformity is man debauched
And plundered, robbed of his inheritance
And debased. What still of life remains
A protest to Earth's mighty Ruler cries.

O parents, guardians, teachers in all lands,
Philosophers, sages, physicians, priests,
Medics, empirics, charlatans and quacks,
Is this your work ? This monstrous thing, soul-quenched,
By precept and example have ye shaped ?
Why have ye wronged him thus ? Ye should have taught
Him what and how and when to eat, and how
To breathe and bathe and fashion face and form.
How ever will ye make him stand erect,
Restore again his kingly bearing lost ?

How fill that chest, inflade those vapid lungs
And cause them once to breathe the breath of life ;
Make firm that drooping lip and clear the eye ?
How perfect his digestion, soothe his nerves,
Make pure his blood and stiffened joints unloose,
And give him life and mind and strength and hope
And form his Maker, now forgot, would know ?
When to your last account the Judgment calls
How will ye answer for this manless man ?
And all for want of knowledge ye withheld ?

—Home Life Kingman Kansas.

નિત્ય અવનની શોધ વિનાની અન્ય શોધ સહુ
ધુળી સમાન.

(લેખક:—પંડિત ભોજાનાથ શર્મા-વરસોદા.)

સવૈયા.

દશ કંધર દુનિયાંનો રાજા, જ્યાં વર્તાવ્યો ચારે પાસ;
નિજ કળ બળથી તપ પ્રભાવે, ધુળીની દીધું કૈલાસ;
એવી શક્તિ હતી પણ અતે, જનપ્રીનાથે હેયો પ્રાણ;
નિત્ય અવનની શોધ વિનાની, અન્ય શોધ સહુ ધુળી સમાન.
ચિત્રકેતુ કરી હતો નરાધિપ, ચતુરા જેને એક કંસોડ;
ભવ્ય ભોગવ્યા ભોગ શૂણ્યે, નિર્ભે નિત્ય નવશા હંડે કોડ;

તે પણ તરૂણી તથા એકદમ, જઈને મુતો, છેક સ્મશાન;
 નિત્ય જીવનના નિત્ય ભોગવિષુ, અન્ય-ભોગ સૌ ધુળી સમાન. ૨
 નંદશયનું અનગળ નાણું, આર્ય અથ મધ્યે ઇતિહાસ;
 ભર દરિયામાં ભરી દ્રવ્યને, હૃદય માનતો હર્ષ હુલાસ;
 આંતે હરખી જમડે ગ્રાસ્યો, ઝડપ્યો એ રાગનો ગાન;
 નિત્ય જીવનના નિત્ય ભોગ વિષુ, અન્ય ભોગ સહુ ધુળી સમાન. ૩
 અકબર ફેરી જુઓ સાહેબી, હિન્દ દેશનો નાથ મહાન;
 મેદપાટના રાણા સાથે, ફેક દિવસ કાણું ધમશાણુ;
 બાદશાહી તથા એવે ચાલ્યો, ફરી ગાદી પ્રતિ ન ધર્યું ધ્યાન;
 નિત્ય જીવનવિષુ બાદશાહી પણ, અરે ચતુર નંર ધુળી સમાન. ૪
 ઘણું જવું છે અન્ય પ્રકારે, મૃત્યુ ગમન કંઈ જોર પ્રકાર;
 મનની વાર્તા રહે મનકામાં, હૃદયમાં તો હાહાકાર;
 જગ ખાતર પ્રિય જીવન છે, નહિ જીવન ખાતર જગતું લ્હાણુ;
 નિત્ય જીવનવિષુ શું જગત પણ, એક દિવસ છે ધુળી સમાન. ૫
 અન્ય વસ્તુ ફરી મળે જગતમાં, જીવન ધરી ફરી મળે ન એક;
 અમૃત્ય વસ્તુ એવી મેનુજીવન, જેમાં શુભ શુભ ભક્તિ વિવેક;
 અતિશય ઉત્તમ જીવન અર્થે, નિસ્પૃહ લાગે છે હજી વિદ્વાન;
 નિત્ય જીવનની સૃષ્ટિ વિનાની, અન્ય સૃષ્ટિ સહુ ધુળી સમાન. ૬
 ફેક શોધકો રેલં ચલાવે, ફેક ઉડાવે અથ વિમાન;
 મિલ એજેટા ફરી મોટરે, રાત્રિ દિવસ રે' છે શુભતાન;
 અણુ હઠજીવ આંખે જ્યાં મૃત્યુ, વિષમય દિન લાગે નાદાન;
 નિત્ય જીવનની શોધ વિનાની, અમ્ય શોધ સહુ ધુળી સમાન. ૭
 રૂપવતી રામાનાં રૂપો, મદન તણી વરસે જ્યાં મહેર;
 જીવાન જનને જેમાં બાસે, અપૂર્વ સુખની લલિતા હોર;
 એ રૂપોનો અસ્તવ્યસ્તકર, સન્મુખ કાંઈ ચલાવે લ્હાણુ;
 નિત્ય જીવન વિષુ મદન સ્વરૂપો, અવશ્યમેવ છે ધુળી સમાન. ૮
 જવું ઘટે છે ઉત્તર દિશમાં, લાગ્યા ગંગા દક્ષિણ લોક;
 અચળ વસ્તુ પર ગ્રેમ કરો નહિ, અચળ વસ્તુ પ્રિય કરતા ફોક;
 અમ આરંભો નિત્ય જીવનના, હોળે ના હોછે જ્યાં રાન;
 નિત્ય જીવનના આરંભ વિષુના, અન્યારંભો ધુળી સમાન. ૯
 સલિલ વડે સહુ પશુ પંખી સહ, વનસ્પતિની હોય હયાત;
 એ જળનો સંગ્રહ કરવાને, પળભર યતન કરો નહિ બાત;
 તેમજ મનુ જીવનરૂપ જળથી, સુખમય ખાન તથા છે પાન;
 નિત્ય જીવનરૂપ જળ વિષુ સર્વે, ખાનપાન છે ધુળી સમાન. ૧૦
 બીજા વાગીએ નિત્ય જીવનનાં, પૂર્ણપણે ફરીએ સદ્વતન;
 અમને વાતો અમ શિષ્યોને, પરંપરા મળશે જગ રતન;

સદ્દેખની પ્રાપ્તિ પર્થતે, હરિ ! દેખો ખાંખતનાં દાન;
નિત્ય જીવનના યત્ન વિનાના, અન્ય યત્ન સહુ ધુળી સમાન. ૧૧

પ્રભુ ભક્તો પ્રાર્થો થી પ્રભુને, યાચો નિત્ય જીવનની હેલ;
જડવાદી જડને કેળવી લ્યો, વહવો નિત્ય જીવનની રેલ;
આત્મવાદી આત્મામાં પેળો, ક્યાં છે વિભજ જીવનનાં વાન;
નિત્ય જીવનનાં ધ્યાન વિનાનાં, અન્ય ધ્યાન સહુ ધુળી સમાન. ૧૨

શરીરની ગરમી.

(દેસાઈ ભાતીલાલ મથુરભાઈ-મહુધાવાળા.)

જનસમુદાય નિત્ય ફરીયાદ કરે છે તેવા સામાન્ય રોગો કંઈ જન્મની સાથે કે વિના કારણે આવતા નથી. અયોગ્ય ખાનપાનથી અને આહારવિહારના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. આહારવિહારના નિયમો ઘણાજ સાદા અને સરળ છે, તે પ્રમાણે વર્તવાથી રોગ થવાનો ખીતકુલ સંભવ રહેતો નથી. ચોક્ખી હવા, સાદો ખોરાક, નિયમિત કસરત, અને વૈદકશાસ્ત્રે સ્થાયેલા ઋતુબેદ પ્રમાણેના આહારવિહાર વગેરે નિયમોનું પાલન કરવાથી ઉત્તમ આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થઈ તે નિત્ય ટકી રહે છે.

ધન્યન્તરિ માસિકમાં ઉપરોક્ત નિયમો અને કસરત માટે અનેક પ્રસંગે ઉત્તમ લેખો લખાયા છે, અને તે માસિક સાદા જીવનથી, ખુદી હવાથી, યોગ્ય કમરતથી, અને કુદરતી ધોરણે જીવનને ગવવાથીજ આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેની હિમાયત એકે અવાજે વર્ણો થયાં કરી રહ્યાં છે. તેના તંત્રી તે વિષયોના સુસ્ત હિમાયતી, સુદૃઢ વિચારના, અને જે વિચારો તેઓ દર્શાવે છે તેને પ્રેમથી અને આગ્રહથી આચારમાં મુકનાર એક આદર્શ રૂપ વીરનર છે.

મનુષ્યના જીવનનો મુખ્ય આધાર તેમાં રહેલી ગરમી છે, અને તે શરીરમાં કુદરતે દરાવેલા ધોરણ પ્રમાણે ઉત્પન્ન થઈ રહેવીજ જોઈએ; અને તે પ્રમાણે નિયમસર તે ઉત્પન્ન થાય, તથા ધોરણ પ્રમાણે ટકી રહે તેવા સઘળા ઉપાય અને યોજનાઓ કરવી એ મનુષ્યનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

જીવનના મુખ્ય આધાર રૂપ ગરમી શરીરમાં કેવા પ્રમાણમાં રહે છે, ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેની કેટલા પ્રમાણમાં જરૂર છે, તે જાણવું અગત્યનું છે. માટે હુંકાણુમાં પણ મુદ્દાસર તેનું અંતરે વર્ણન કર્યું છે. શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર કારણો-શરીરના મુખ્ય સંચાની મુખ્ય ક્રિયા-પાચનક્રિયા છે. તે વિષય ઉપર હવે પછી વિસ્તારથી લખવા હેતુ છે.

પ્રાણી માત્રના શરીરમાં જોઈતા પ્રમાણમાં ગરમીની ખાસ જરૂર છે. શરીરમાં તેની ગેરહાજરીથી અગર હદ ઉપરાંત તેનો વધારો થવાથી શરીરના આરોગ્યમાં ગંદગીની જરૂર. ખીગાક થાય છે. માણસના શરીરની ગરમી ૯૭ થી ૯૯ ડીગ્રી સુધી હોય છે. મોટા માણસના કરતાં બાળકના શરીરની ગરમી વધારે હોય છે. એટલે આસરે ૧૦૦ થી ૧૦૧ ડીગ્રી જેટલી હોય છે. આ ગરમી શરીરના અંદર

રના ભાગની છે. અંદરના ભાગની ગરમી કરતાં બહારના ભાગની ગરમી કેટલેક અંશે કમી હોય છે. જેમકે:—બગલમાં ૯૮, ગંગમાં ૯૬ અને પગની ૯૫ સુધી જણાય છે.

શરીરમાં ગરમીના વધવા સાથે નાડીના ધબકારા પણ વધે છે:—શરીરની ૯૮ ડીગ્રીની ગરમીમાં નાડીના ૬૦ ધબકારા એક મીનીટમાં થાય છે. શરીરની ૯૯ ડીગ્રીની ગરમીમાં નાડીના ૭૦ ધબકારા એક મીનીટમાં થાય છે. પ્રત્યેક એક ડીગ્રી ગરમીના વધવાથી નાડીના ૧૦ ધબકારા વધે છે. જેમકે શરીરની ૧૦૬ ડીગ્રીની ગરમીમાં નાડીના ૧૪૦ ધબકારા થાય છે. માથુસની ઉંમરના પ્રમાણમાં શરીરની ગરમીનો આધાર છે. ૪૬ માથુસોના શરીરની ગરમી ૯૭ થી ૯૮ રહે છે. તેમાં પણ અશક્ત ચેગીની ઓછી રહે છે.

શારીરિક સ્થિતિના પ્રમાણમાં ગરમી વધે ઘટે છે. કેટલાક પ્રકારના તાવમાં શરીરની ગરમી વધીને ૧૦૬ ડીગ્રી સુધી જાય છે. સામાન્ય રીતે જોતાં ૧૦૫ ગરમીની વધઘટ. ઉપરાંત ગરમી જણાય ત્યારે તે સ્થિતિ બચાવે સમજવી. ખૂબ કેટલાક એવાં દરદો છે કે જેમાં શરીરની ગરમી ઘણી ઓછી થઈ જાય છે. જેમ કે, કોલેરા, મરકી (ખેગ) ઇત્યાદિ દરદોમાં ગરમી ૮૦ થી ૭૫ ડીગ્રી સુધી ઉતરી જાય છે અને તેવે પ્રસંગે તે સ્થિતિ પણ બચાવે સમજવી. તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં પણ એક બે ડીગ્રીની વધઘટ શરીરની ગરમીમાં થાય છે. શરીરની ગરમી નિદ્રામાં કમી થાય છે પણ ખોરાક લીધા પછી તેમજ તન અને મનને શ્રમ પહોંચ્યા પછી કંઈક (ગરમી) વધે છે. પણ તે વધઘટ શરીરની તંદુરસ્તીને હાનિકારક નથી.

આંચળવાળાં પ્રાણીના શરીરની ગરમી સરાસરી ૧૦૧ ડીગ્રીની ગણાય છે. પક્ષીઓના શરીરની સરાસરી ગરમી ૧૦૭ ડીગ્રી ગણાય છે. પેટે ચાલનારાં પ્રાણીઓ જે સ્થળે રહે છે તે સ્થળની સરાસરી ગરમી જેટલી તેમના શરીરની ગરમી હોય છે. અહીંનાં પ્રાણી (જળ)ની ગરમી ૬૦ ડીગ્રી છે. તો તે પ્રમાણમાં અહીંનાં જળચર પ્રાણી—માછલાંના શરીરની ગરમી પણ તેટલીજ (૬૦ ડીગ્રી) છે, પરંતુ ઠંડા દેશના પ્રાણીની ગરમી ૪૦ ડીગ્રી છે ત્યારે ત્યાંનાં માછલાંના શરીરની ગરમી પણ ૪૦ ડીગ્રીની રહે છે.

આ નિયમ મનુષ્ય તથા આંચળવાળાં પ્રાણીઓને લાગુ પડતો નથી. વિલાયતના તથા અહીંના પ્રાણીઓના શરીરની ગરમી ઘણેભાગે એકસરખી છે.

મનુષ્યના શરીરની (અંદરની) ગરમીના વધવા અને ઘટવાનો આધાર તેના શરીરના અંદરના ફેરફારો ઉપર ખાસ કરીને છે. કુદરતી નિયમ પ્રમાણે શરીર-ગરમીની વધઘટનું રતે જોઈતા પ્રમાણમાંજ ગરમી કુદરત ઉત્પન્ન કરે છે અને રાખે છે, કારણ. તેમજ વધારાની ગરમી બહાર કઢાડી નાંખે છે. વધારાની ગરમી છુટી પડી ન જાય તો શરીરમાં તુકશાન થવાનો ભય રહે છે. કુદરત આ કામ સ્થાપિત ધોરણે કર્યા જાય છે. મનુષ્યની અનેક જૂલો, ગદ્ગલો, તથા બેદરકારીને લીધે કુદરત પોતાનું કામ નિયમિત કરી શકતી નથી.

સામાન્ય નિયમ એવો છે કે, “પદાર્થનો એવો ધર્મજ છે કે પોતાનામાં, જોઈતા પ્રમાણથી જેટલી વધારે ગરમી હોય તે પોતાની આસપાસના ઠંડા પદાર્થોને આપી પોતે સમુદાય થવું.” આ નિયમના ધોરણે આપણા શરીરની વધારાની ગરમી તે આપણી આસપાસના વાતાવરણને આપે છે. જેટલી તે આપે છે તે પ્રમાણમાં રસાયણિક ફેરફારોથી

શરીરની અંદર જોઈતી ગરમી ઉત્પન્ન થતી રહે છે. અને આપણે ધરવાથી સરવાળે કરાવેલા ધારણ પ્રમાણેની ગરમી શરીર કુદરતી રીતે પોતે ધારણ કરી રાખે છે, અને વાસ્તવિક રીતે જોતાં ખાસ કારણો સિવાય શરીરની ઉષ્ણતા કમી થતી નથી.

જ્યારે ઉનાળાના દિવસોમાં વાતાવરણની ગરમી ૯૦ થી ૧૦૦ ડીગ્રી જેટલી થાય છે, ત્યારે આપણને ઘણી ગરમી શા માટે લાગે છે તે તથાસતું જરૂર ઉનાળામાં ગરમી રતું છે, જે કે વાતાવરણની તથા આપણા શરીરની ગરમી બંને અસહ્ય લાગે છે એક સરખા પ્રમાણમાં છે, તો આપણે ઉનાળામાં તેટલો તાપ કેમ તેવું કારણ સહન કરી શકતા નથી? તેવું કારણ એટલુંજ છે કે, ઉનાળામાં

આપણા શરીરની ગરમી આપણાથી જલદી જુદી પડી શકતી નથી. સમગ્ર કે આસપાસના સ્વચ્છ પદાર્થો વાતાવરણની ગરમીને લીધે સરખી ગરમીવાળા હોવાથી તેઓ આપણા શરીરદ્વારા જહાર નીકળતી ગરમીને પોતાનામાં લઇ શકતા નથી, અને તેથી આપણને તે દિવસોમાં ગરમી વધારે લાગે છે. શરીર અને મગજ તે કારણે ગરમી સહન કરવા અસમર્થ બને છે; તેથી જે સ્થળમાં ગરમીનું પ્રમાણ ઉનાળામાં પણ આછું રહે છે તેવા સમુદ્ર પાસેના પ્રદેશો, પર્વતની શીતળ ટેકરીઓ વગેરે સ્થળે લોકો ઉનાળામાં શીતળ હવા ભોગવવા જાય છે.

શરીરમાં ગરમી રાધી પેદા થાય છે તે જાણવું પણ ઘણું અગત્યનું છે. શરીરમાં રસાયણિક ફેરફારો થવાથી ગરમી પેદા થાય છે, એવું હવે આત્રી શરીરમાં ગરમી શા પૂર્વક વિદ્યાનો માનવા લાગ્યા છે. કોષ પણ રસાયણિક મંથન થાય થી પેદા થાય છે. કે ગરમી અવસ્થા ઉત્પન્ન થવી જોઈએ. તેમજ પદાર્થોના ધર્મજુથી પણ ગરમી પેદા થાય છે તે પત્થરને, લાકડાને અને લોખંડને પરસ્પર ધક્કાથી સહન પ્રતિન થાય છે. લાકડાં બળે છે તે પણ તેમાં રહેલી અમુક ગરમીનુંજ કારણ છે. તાવના પ્રસંગમાં શરીરમાં ગરમી વધવાનું કારણ શરીરમાં થનાર રસાયણિક ફેરફારો છે. આપણા ખોરાકમાં મોટા ભાગનાયદ્રોજન, હાયદ્રોજન અને કાર્બોનનો હોય છે. નાયટ્રોજનનો મોટો ભાગ શરીરના પોષણમાં વપરાય છે. હાયદ્રોજન અને કાર્બોન, શરીરના પોષણ સાથે જોડાયે તેનથી ઘણાજ વધારે આત્રમાં આવે છે. આસોરજ્ઞાસની ક્રિયા મારફતે આપણે ઓક્સિજનનો મોટો ભાગ ગ્રહણ કરીએ છીએ અને તેને બદલે કાર્બોનિક એસીડ ગેસ અને વરાળરૂપે તેજ ક્રિયાદ્વારા જહાર દહાડીએ છીએ, આ ઉપરથી એમ જણાય જો કે ખોરાકમાં વધારે લીધેલો કાર્બોન હાયદ્રોજન તથા ઓક્સિજન, આપણે જે આસોરજ્ઞાસ દ્વારા લીધા છે, લેવાયો છે, અને જે શરીરમાં શુભ થઈ ગયો છે તેનીજ આ કાર્બોનિક એસીડ ગેસ-વરાળ-પેદા થઈ છે; જે પ્રત્યામદ્વારા જહાર નીકળે છે અને જે શરીરની ગરમીથી રસાયણિક ફેરફારોથી પેદા થાય છે.

શરીરમાં ઓછી વધતી ગરમી પેદા થવામાં આસોરજ્ઞાસની ક્રિયાપર પણ મોટો આધાર છે. પક્ષીઓ વધારે ઝડપથી આસોરજ્ઞાસ લઇ શકે છે અને તેથી વધારે મોટા જથ્થામાં તેઓ ઓક્સિજનને ગ્રહણ કરે છે. તેથી તેમનામાં વધારે ગરમી (શરીરમાં) ઉત્પન્ન થાય છે. માણસો પક્ષીઓ કરતાં ઓછા આસોરજ્ઞાસ લે છે, તેથી પક્ષી કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં તેમના શરીરમાં ગરમી પેદા થાય છે. સજાજ તેઓ આસની ક્રિયા મારફત ઓછા પ્રમાણમાં

ઑકિસજનને ગ્રહણ કરે છે. આસોઽશ્વીસની ક્રિયા નિયમસર કરવાની તથા તે દ્વારા શુદ્ધ ઑકિસજનને ગ્રહણ કરવાની કેટલી જરૂર છે. તેના ખ્યાલ વાંચક વર્ગને જરૂર ઉપરનાથી સમજાય તેમ છે.

કસરત કરતાં આસોઽશ્વીસની ગતિ વધે છે. માટે જે સ્થળે શુદ્ધ ઑકિસજન મળી શકે તેવા સ્થળમાં કસરત કરવી ઘણી ઉપયોગી છે અને પ્રાચીન વૈદકશાસ્ત્રકારોએ તથા આધુનિક વિદ્વાનોએ તે અર્થે આપણને ઘણી સૂચનાઓ કરેલી છે. અને “ધન્વન્તરિ” તો તેની આવશ્યકતા એકે અવાજે કરી રહ્યું છે. તેમાં ખુટલી હવાના, કસરતના, અને તેથી થતા આરોગ્યના અનેક લેખો પ્રગટ થયા છે, જે લેખો આતિ ઉપયોગી છે.

એક તંદુરસ્ત માણસ એક મીનીટમાં ૧૪ થી ૧૮ આસ લે છે. દોડવાથી તે ક્રિયા વધે છે અને તે વધવાથી શરીરમાં ગરમી પણ વધે છે. શરીર રસાયણીક નિયમો દ્વારા જોઈતી ગરમી પોતાનામાં ધારણ કરે છે અને બાકીની (વધારાની) બહાર દઢાડી નાંખે છે. જે ગરમી બહાર નીકળે છે તે નિરૂપયોગી થઈ નીકળે છે. મનુષ્યે પોતાનામાં ગરમી પેદા કરવા માટે હવા-ખોરાક વગેરે જે જે લીધું હોય તેમાંથી ગરમી પેદા કરનારાં શુદ્ધ તત્ત્વો પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં ગરમી પેદા કરે છે.

જ્યારે વધારે-સખ્ત ગરમી સહન કરવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે પુષ્કળ પવન તથા સૂકી હવા મળતાં રહે તેમ કરવું જોઈએ. માણસ બહારની ૨૦૦ અંશની ગરમી કેવી રીતે ગરમી સહન કરી શકે છે, પણ તેવા પ્રસંગમાં જે હવા, શાંત અને સહન થઇ શકે છે બીની હોય તો તેટલી ગરમી તેનાથી સહન થઇ શકતી નથી. આવી તથા તેના ઉપાય. સખ્ત ગરમી કેવી રીતે સહન થાય? એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક છે. તે

માટે જણવું જરૂરનું છે કે શરીરની અંદરની ગરમી બહારનો પવન ખેંચી જાય છે; અને હવા સૂકી હોવાથી જે ધામ (પરસેવો) આવે તે જલદી ઉડી જવાથી ઠંડક લાગે છે, એટલે શરીર પોતાની ગરમી આ રીતે ઓછી કરવા શક્તિમાન થવાથી તે બહારની ગરમી સહન કરી શકે છે. ધરડાં માણસો ઘણી ઠંડી સહન કરી શકતાં નથી, તેનું કારણ એટલું જ છે કે તેમના શરીરમાં નવી ને ખૂરતી ગરમી ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય રહેલું હોતું નથી. અશક્ત અને રોગી મનુષ્યે પણ ઉપલાજ કારણથી ઠંડી સહન કરી શકતાં નથી. તેજ પ્રમાણે બાળક પણ ગરમી ઉત્પન્ન કરવાને અસમર્થ હોવાથી તેનું ઠંડીથી રક્ષણ કરવાની ખાસ જરૂર વૈદકશાસ્ત્ર દર્શાવે છે. નાનાં બાળકને કપડામાં લપેટી રાખવાની અગર માતાઓએ તેમને પોતાની પાસે રાખવાની જરૂર છે. બાળકને જ્યારે માતા પોતાની પાસે રાખે છે ત્યારે તેને (તેની) માતાના શરીરની ગરમી મળે છે. પહેરવા ઓઢવાનાં સાધનોથી પણ શરીરની (અંદરની) ગરમી સાચવી શકાય છે અને બહારની ઠંડીને અટકાવી શકાય છે. ઠંડીના દિવસોમાં આપણે ગરમ કપડાં પહેરી રાખીએ છીએ એટલે આપણને ઠંડી લાગતી નથી. મતલબ કે, તેથી કંઈ આપણે બહારની ગરમી મેળવી શકતા નથી, પણ તેનાથી શરીરની અંદરની ગરમી સચવાઈ રહે છે; અને બહારની ઠંડીની અસર ગરમ કપડાં કેટલેક અંશે અટકાવે છે, તેથીજ ઠંડી ઓછી લાગે છે. મતલબ કે ગરમ કપડાં શરીરની અંદરની ગરમીને બહાર જતી અટકાવે છે. ઉનાળામાં પાતળાં અને ધોળાં કપડાં પહેરવાનું કારણ પણ તેજ છે. એટલે તે શરીરની ગરમીને બહાર જવા દે છે, અને તેથી આપણે બહારની ગરમીથી ઓછા હેરાન થઈએ છીએ.

શરીરની ગરમી અનિયમિત પ્રમાણમાં જણાય ત્યારે તેનાં કારણોની ખતે તેટલી તપાસ કરી દાકતરની સલાહ લેવી. શરીરમાં જોખની ગરમી થવા માટે સાદુ ઉપસંહાર, અને નિયમિત જોજન ગ્રહણ કરવું જોઈએ. કયા પદાર્થો જોજન માટે કેટલા પ્રમાણમાં લેવા હિતકર છે તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન “પાચન ક્રિયા”ના વિષયમાં કરવામાં આવશે.

ધનવંતરિ માસિકમાં અનેક પ્રસંગે જોજનના પદાર્થોના ગુણ અવગણનું વર્ણન આવી ગયું છે. આપણા પ્રાચીન પુરુષોએ જે જોજનવ્યવસ્થા નિત્યને માટે કરાવી છે તે અતિ દીર્ઘ દ્રષ્ટિથી કરાવી છે તેમાંથી જોખમાં અને પુરતા પ્રમાણનાં સઘળાં તરવાં મળે તેવી વ્યવસ્થા તેમાં કરેલી છે. સાત્ત્વિક આહાર, પૌષ્ટિક ખોરાક-દુધ-ધી-વગેરે તથા શરીરમાં ક્ષાર આદિ દ્રવ્યોને પુરો પાડનાર તાજાં ફળો વગેરે માટે સાધારણ નિયમ વાચક વર્ગથી અચાત નથી.

ગરમી ન સહન થાય તેવા દિવસોમાં તથા ઠંડી પુછળ પડે તેવા દિવસોમાં પ્રતિકાર રૂપ અને હિતકર રૂપ ઉપાયો-આચારો સેવવાની જરૂર છે. ખાન, પાન, અને વસ્ત્રાદિકની વ્યવસ્થા પણ મનુષ્ય અનુસાર રાખવાની જરૂર છે.

શરીરમાં ગરમી નિયમિત રહે તે માટે તાજી હવા મળે તેવાં સ્થાનોમાં નિવાસની અને શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાં કસરતની જરૂર છે.

ઉડા શ્વાસ પ્રવાસની ક્રિયા કરવાની પણ તેટલીજ જરૂર છે, અને તેથી શરીરમાં ગરમી વધે છે અને આરોગ્યને વધારે છે તથા ટકાવી રાખે છે.

નીરોગી કોણ રહી શકે ? સર્વોત્તમ અમૂલ્ય ઔષધ કયું ?

(લખનાર:- ડૉ. એ. વા.)

રોગ વિનાનો અથવા નીરોગી કોણ ? એ સવાલનો જે જવાબ, આપણા દેશના પ્રાચીન કાળના આયુર્વેદ વૈદકશાસ્ત્રમાં આપવામાં આવ્યો છે; તે જણવા પછી જેઓ આયુર્વેદ યાને દેશી વૈદકશાસ્ત્ર સંજ્ઞાથી પુરતી શોધ-ખોળ અને અભ્યાસ કર્યા વિના જે પ્રકારનો આયુર્વેદને ગેરઈ-સાદ કરનારો મત ધરાવે છે; તેઓ પોતાનો તેવો ખ્યાલ છોડીને એ પુરાતન કાળની ઉત્તમ વિદ્યા તરફ માનની નજરથી જોવાનું અને તેની ઉત્તમ પ્રકારે ખીલવણી કરવાનું યોગ્ય ધારશે.

તે જમાનાના સ્વાર્થ સાગી મહાન પુરુષોએ પોતાની દરેક શક્તિઓને સર્વોત્તમ પ્રકારે ખીલવીને જે લાયકાત મેળવી હતી તે ખરેખર અનુકરણ કરવા યોગ્ય હતી. હાલમાં પણ તે વખતના સમર્થ વૈદ્યોના જેવા ડૉક્ટર છુટા છવાયા વૈદ્ય-ડૉક્ટર કેટલીક વખતે આપણી નજરે પડે છે અને તેમના વિશે સાંજળવામાં તેમજ વાંચવામાં આવે છે. તેઓની શક્તિ એવી ઉત્તમ પ્રકારે ખીલવા પામી હોય છે કે, તેઓ સત્યની તારવણી ખીલ સાધારણ આદમીઓ કરતાં ઘણી સારી રીતે કરી શકે છે. પોતાનાં આંતરચક્ષુ અથવા નિષ્કલિપ્ત

ખીલવણીના પરિણામે જે સિદ્ધાંત અથવા નિયમ કે અનુભવ જાહેર કરે છે, સ્થાપન કરે છે તેમાં ધણું કરીને ચાલુ ફેરફાર થઇ તે ખોટા પડ્યા કરતો નથી.

હાલના વખતમાં નીચેગી રહેવાને સાફ જે જે બાબતો ઉપર વજન લાગુ પાડવામાં આવે છે, અને જે જે નિયમો બહાર પડતા રહે છે; તે તે દરેક માટે ઝોઝા-વધતા પ્રમાણમાં ચાલુ મતફેર પડ્યા કરે છે. આહારવિહારને માટે સૌ કોઇ પોતપોતાને ખરા 'ભાસતા વિચારો' ધરાવે છે. તેમાં કેટલાક લોક ખરું-ખોટું શોધવાની, કે તે ઉપર વિચાર કરીને તેનું નિરાકરણ કરવાની તકલીફ લેતા નથી, તેમ કરી શકવાને પોતાને લાયક ધારતા નથી; પોતાની તે બાબતની અશક્તિ ધારે છે. પોતાના બાપ-દાદાથી જે ચાલતું આવ્યું તે ખરું એવું માની લે છે, ખરું જાણ્યા પછી તે ઉપર અમલ કરવાની પોતાની અશક્તિથી તે બાબત પડતી મૂકે છે; એવી બાબતો ઉપર વિચાર કરવાનો વખત હોતો નથી એવું માને છે; તરેહવાર જુદા જુદા મતો તથા વિચારો નીચેગી રહેવાને માટે બહાર પડતાં તેમાંથી ખરા-ખોટાનું તોલ કરી પોતાને અનુકૂળ કયા થઇ પડશે તે બાબતની મુજબણ કેટલાકને હોય છે.

હાલના વખતમાં આપણા તરફ ઘણે ભાગે દરેક બાબતમાં 'પાશ્ચાત્ય પ્રજાનું' અધ અનુકરણ થાય છે, જેની ખાત્રી કરવાને સાફ ચોખેર ફરતી નજર નાખતાં માલુમ પડશે. દરેકજનનાં ખાનપાન, પોશાક, પહેરવેશ, રીત-રિવાજ, આચારવિચાર, વર્તન, બોલી-બોલ, મોજ નહિ; પરંતુ હરેક વસ્તુના ઉપયોગ તથા જીંદગી ગુજારવાની રીત અને રહેણીમાં પણ તે નજર પડે છે. અને જ્યાં સુધી તે સારાસારના વિચાર કયાં વિનાનું, અધ અનુકરણ રૂપે ચાલુ રહેશે ત્યાં સુધી મુશ્કેલ વિનાના વહાણના જેવી સ્થિતિ આ દેશના ઘણા નકલીયા આદમીઓની રહેવાની.

ખરેખર સુખરૂપ, આનંદી, સુખી, ઉત્સાહી, કર્તવ્યપરાયણ અને નીચેગી જીંદગી ગુજારવાને માટે પાશ્ચાત્ય પ્રજા પાસેથી આપણે આપણું પોતાનું ભૂલી જઈને મોટે ભાગે ગુમાવી દીધેલું હોવાથી ધણું શીખવાનું છે તેની ના ખાત્રી શકાય એમ નથી. પરંતુ એટલું તો ચોક્કસ છે કે પહેલાં આપણે આપણા તરફનું જે હોય તેને દરેક બાબતથી પુરતા પ્રમાણમાં ગુણુ-અવગુણુ, ફાયદા-ગેરફાયદા, સારાસાર તપાસવાની જરૂર છે. અને તેમાં ક્લાલની સ્થિતિ, દેશકાળ વગેરે બાબતોને લક્ષમાં લઇને તેમાં આપણને અનુકૂળ, માફક અને સુખરૂપ થઈ પડે તે અર્થે ઘટતો ફેરફાર કે સુધારો-વધારો કરવો જોઈએ. અને તેમ કરવાને પાશ્ચાત્ય પ્રજા કે ખીજા કોઈ ધણુ દેશ કે પ્રજા પાસે જે હોય, તેમાંથી જે ઉત્તમ હોય તે પુરતા, લાંબા, દીર્ઘકાલિ ભરેલા વિચાર અને તપાસથી પુરતા બાંન અને સારાસારના વિવેક સહિત ગ્રહણ કરવાની નીતિ અખત્યાર કરવી જોઈએ. અને તે જેમ દરેક બાબતોને લાગુ પડે છે, તેમ નીચેગી રહેવાંતી વિદ્યા-અથવા વૈદ્યકશાસ્ત્રને પણ લાગુ પડે છે. પરંતુ હાલમાં તો ઘણે ભાગે પોતાનું છે, તે ઉપર દુરંદેશ રાખીને અધ નકલ કરવામાં જ તમામ પુરુષાર્થ પુરો થયેલો સમજવામાં આવે છે. જેથી પોતાના ઘરની ઉત્તમ વિદ્યા આયુર્વેદને ગુમાવી દઇને પોતાની સ્થિતિ કેવી બનવા પામે તે બાબતનો વિચાર કરવાનું તેમના ઉપરજ રાખીશું.

આટલું વિવેચન કરવાનો હેતુ માત્ર એટલોજ કે પોતાના દેશની આયુર્વેદ અથવા દેશી વૈદ્યવિદ્યા તરફની ખેદરકારીથી, પોતાને તથા પોતાની બાવિપ્રજાને, તથા દેશને જે સ્થિતિ

ભોગવતી પડશે તે બાબત વિચાર કરી અને તેને મૃત્યુ પામતી બંચાવીને તેની ખીસવણી તથા ઉન્નતિ કરવામાં આવે.

નીરોગી કોણ ? એ સવાલનો જે જવાબ આયુર્વેદમાં આપવામાં આવ્યો છે તે જવાબની સત્યતા માટે ભાગ્યેજ કોઈ વાંધો ઉઠાવી શકશે.

કહે છે કે એક સમયે વાગ્મદ નામે રાગવૈદ આયુર્વેદ વૈદકશાસ્ત્રમાં ધણાજ પ્રવિણ હતા. પોતે જાતે રોગનો અનુભવ કરવા આહાર-વિહારના નિયમોના બંગ અને કુપથ્યથી, ઘણા વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરીને તેને સુશુભ સંહિતામાં જણાવેલા ઉપચારોથી તે રોગને મટાડતા. એ પ્રમાણેના જાતી અનુભવથી પોતે જે ગ્રંથ રચ્યા છે, તે વાગ્મદ નામથી હાલમાં પણ જાણીતા છે. તે વખતમાં વાગ્મદ વૈદે જડમૂળમાંથી નાણુ કરેલા સર્વ રોગો એકઠા થઈને દેવતાઓના વૈદ અશ્વિનીકુમાર ધામે સ્વર્ગમાં જઈ ફરીઆદ કરી, અને વિનંતી પૂર્વેક જણાવ્યું કે પૃથ્વી ઉપર વાગ્મદ નામનો વૈદ અમોને રહેવા દેતો નથી. તેજ પ્રમાણે સ્વર્ગમાં તમે પણ અમોને વસવા દેતા નથી તો અમારે હવે કયે ઠેકાણે જઈ રહેવું ? જેથી અશ્વિનીકુમાર અન્યથા થઈને પક્ષીનું રૂપ ધારણ કરી વાગ્મદના રહેવાના ઘરના ચોક્કસ એક ભાગમાં ખેસી વાગ્મદ સાંભળે તે પ્રમાણે મોટા સાદે “કોરક, કોરક, કોરક,” એટલે રોગ વિનાનો નીરોગી કોણ હોય ? નીરોગી કોણ ? નીરોગી કોણ ? એ શબ્દો બોલવા શરૂ કર્યા. આ પ્રકારના શબ્દો સાંભળી વાગ્મદે વિચાર કર્યો કે કોઈ મને સત્તાસ પૂછે છે, માટે તેનો જવાબ આપું. જેથી પોતે મોટે સાદે જવાબ આપ્યો કે “૧ હિતશુક, ૨ મિનશુક, ૩ અશાકશુક.” જેનો સાર એકે ૧. પ્રકૃતિને હિત યાને માફક વા અનુકૂળ હોય તેજ પદાર્થનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવો કે જે પરિણામે હિત વા કાયમકારક થઈ પડે. ૨. નિયમિત પ્રમાણ ખોરાક ખાતી વેળાએ જાગવવું, જૂખના પ્રમાણમાં ખાવું, આપણી સારી-રની પ્રકૃતિ અને જઠરાગ્નિના બળ પ્રમાણે ખાવું, સુખથી સારી રીતે પાચન થઈ શકે તેટલાજ ખૂરતો ખોરાક ખાવો તે ઉપરાંત એક કોળીઆ પણ વધુ ખાવો નહિ. ૩. અશાકશુકનો સાર એ છે કે શાક વિનાનું એટલે વરસાદની ઋતુમાંના નવા પાણીથી રસમસ બનેલાં શાકભાજી, પાલા, ગલકાં, તુરીયાં, આરીયાં વગેરેના ઉપયોગ નહિ કરવો, બલકે ચોપણકારક અને જીવનશક્તિ આપનાર તત્ત્વો વધુ જથ્થામાં ધરાવનાર અનાજ અને મેવો વા ફળના ઉપયોગ કરતાં ઉપર જણાવેલાં શાક કે જેમાં એવા ગુણ વા તત્ત્વ ઘણાં ઓછાં હોય છે, તે ઉપર વધુ ભાવ ગ્રાપીને તેનો ચાલુ ઉપયોગ નહિ કરવો; અને ખોરાક ચાવીને ખાતાં તે ઉપર રૂચિ ઉજાગવવા તથા ખોરાક સાથે મળીને તેને પચાવે તે માટે જીભમાંથી અમીરસ વધુ છુટો પાડીને મેળવવાને ખોરાકની સાથે જે તીખા, ખારા, ખાટા, પદાર્થો મેળવવામાં આવે છે; અને સાથે ચટણી, અથાણાં, રાઇતાં, સુરખ્યા વગેરે ખાવામાં આવે છે તેનો ઉપયોગ ચાલુ અને વધુ પ્રમાણમાં નહિ કરવો.

એટલે નીરોગી કોણ રહે ? એ સવાલનો ઉત્તર એ ઉપરથી મળે છે તે એ કે, જેઓ પ્રકૃતિને અનુકૂળ યાને માફક હોય એવો કુદરતી ખોરાક ખાય, અને તે ખોરાક પણ નિયમિતપણે અને જોષ્ટતા પ્રમાણમાં જૂખ કરતાં વધુ નહિ ખાય; અને તે ખોરાક સાથે બીજા ખીનજરૂરી શાક અને તેજના, મસાલા, મરચાં, આદિ, હલદર, કાંદા, લસણ વગેરે નહિ ખાય, તેઓ નીરોગી રહે.

અશ્વિનીકુમારો તરફથી સદાકાળ નીરોગી રહેવાને માટે પુછવામાં આવતાં વાગ્મદે જે કહ્યું તેનો ભાવાર્થ શાક નહિ જન્મતાં દાળ-ભાતની સાથે ધી જમે, જન્મતાં વચમાં કે જમ્યા પછી તુરત પાણી નહિ પીવું, ઘણું એટલે ભુખ ઉપરાંત નહિ ખાવું, તેમ ઘણા ભુખ્યા નહિ રહેવું, ઘણા વાયડા અને ગરમ પદાર્થોના ઉપયોગ નહિ કરવો, ભુખ લાગ્યા વિના એટલે એકવારનું ખાધેલું પાચન થયા વિના ખોરાક નહિ ખાવો, પોયણકારક તત્વ વિનાનો ખોરાક નહિ ખાવો, દૂધમય એટલે દૂધમાંથી બનતી ચીજોનો યથાયોગ્ય રીતે ખોરાક સાથે ઉપયોગ કરે, તે સદાકાળ નીરોગી રહે.

હરી અશ્વિનીકુમાર વૈદ્યોએ વાગ્મદે વૈદને પુછ્યું કે આ પૃથ્વી ઉપર ઉત્પન્ન થયેલું હોય નહિ, તેમ આકાશમાં પણ હોય નહિ, મૈદન (એટલે કે ખારીક પીસેલું, ધુટેલું, વાટેલું) પણ કરેલું હોય નહિ; તેમ કોઇ વનસ્પતિ કે વસ્તુના રસથી બાંધેલું હોય નહિ, અને સર્વે શાસ્ત્રોએ કયુલ રાખીને માન્ય કરેલું હોય એવું ઔષધ હે વૈદરાજ વાગ્મદે ! અમેને જતાવો ? વૈદ વાગ્મદે કહ્યું કે પૃથ્વીમાં નહિ પાકેલું અને આકાશમાં પણ નહિ રહેલું, રસ વિનાનું પથ્ય (યાને પરેછ) તમામ વિશ્વના વૈદ્યોએ કયુલ કરી માન્ય કરેલું તે 'લંધન' યાને ઉપવાસ ઔષધ છે. આ સાંભળી વાગ્મદેના યુદ્ધિબળ તથા વૈદક જ્ઞાનથી વૈદ્યો અશ્વિનીકુમાર ઘણા પ્રસન્ન થઇ વિસ્મય પામ્યા, અને વૈદ વાગ્મદેને મનોવાંછિત આશીર્વાદ આપી સ્વર્ગના વૈદ અશ્વિનીકુમાર પોતાને રથાને ગયા.

વાગ્મદે વૈદ વિષેની ઉપલી પ્રાચીન કહેવતનો સાર એટલેજ છે કે હાલમાં દુઃખ-દરદો, માંદગી, કમજોરી, અશક્તિ વગેરેથી પીડાતા આદમીઓ સંખ્યા તપાસ કરવામાં આવે તો તેમની તેની સ્થિતિ થવાનું કારણ ઉપર જણાવ્યા મુજબના નિયમોનો ભંગ, કે તેથી ઉલટું વર્તન ખાન-પાન, આહાર-વિહારને લગતું માનુષ પડશે.

'ખાનપાનને ખાતર છંદગી નથી પણ છંદગીને ખાતર ખાનપાન છે,' એ સૂત્ર લક્ષમાં રહે તો ખોરાક કેવો ખાવો યાને ખાવા યોગ્ય પદાર્થોની ચુટણી કે પસંદગી, તેને ખાવા લાયક સ્થિતિમાં લાવવાને તેનું યથાયોગ્ય કરવું જોઈતું રૂપાન્તર અથવા તે રોધવામાં રાખવી જોઈતી સંભાળ; તે કેવી રીતે ખાવો એટલે ચર્ચણને લગતી ક્રિયા; ક્યારે ખાવો એટલે કે ભૂખ લાગે ત્યારેજ ખાવાની રાખવી જોઈતી સંભાળ; કેટલો ખોરાક ખાવો, તેની હદ શરીરની પ્રકૃતિ અને ભુખ પ્રમાણે રાખવાને માટે લેવી જોઈતી સંભાળ રહી શકે. પીવાના પદાર્થોમાં પણ તરેહવાર નુકસાનકારક વસ્તુનો ભેગ કરવામાં આવે છે, અને સ્વચ્છ મીઠાં તાળ પાણીના ઉપયોગને બદલે બનાવટી દંડાં તથા ગરમ પીણાં તથા કેરી પીણાનો ઉપયોગ પણ હદ ઉપરાંત વધતો જાય છે. અને જે લોક પોતાની ધાર્મિક માન્યતા અથવા ફરમાન મુજબ અવગ્રહીને એવાંથી દૂર રહેતા હતા, તે લોકમાંના કેટલાક હવે એવાં પીણાં પીવાનો શોખ ધરાવતા થયા છે. અને એવી રીતે ખાનપાનમાં રાખવી જોઈતી સંભાળ નહિ રાખવાથીજ ઘણા લોક દુઃખ-દરદો અને અશક્તિથી આશુ પીડાયા કરે છે.



સ્વીકાર અને અભિપ્રાય.

નિબંધમાળા પુષ્પ ૧-૨—અધિકારી શ્રી જગન્નાથદાસ શ્રી શાલિગ્રામવર્મા, ભરતપુર એમના તરફથી અમને મળ્યાં છે. આ પુષ્પે દેવનાગરી લિપિમાં હિન્દી ભાષામાં છે. સેષો વિદ્યતા બર્મા છે. પુષ્પ બીજામાં “દર્શનશાસ્ત્રકી ઉત્પત્તિ ઓર ઉસકા પ્રચાર અને રાવણવાણી લંકા કહ્યાં હે” એ સેષો મનન કરવા લાયક છે. આ નિબંધમાળાના બાર અંકના લવાજમના રૂ. ૨-૦-૦ છે અને તે પ્રથમ કર્તા નિબંધમાળા વિસ્તૃત મંદિર ભરતપુર એ પતાયી મળશે.

વૈદ્ય—આ માસિકનો વર્ષ ૩ જાનો અંક પહેલો અમને મળ્યો છે. સંપાદક વૈદ્યરાજ શંકરલાલ હરિશંકર મુરાદાબાદવાળા છે. આ માસિક દેવનાગરી લિપિમાં હિન્દી ભાષામાં છે. સાંપ્રતકાળમાં વૈદ્યક વિદ્યા સંબંધીનાં માસિકો આપણા દેશના જુદા જુદા ભાગમાં નીકળવા લાગ્યાં છે, તે જોઈ વધારે આનંદ થાય છે. આ માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ સાથે છે.

રાજમાર્તંડ—આ લઘુ પુસ્તક આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક માસિકના સંપાદક વૈદ્યરાજ જીવરામ કાળીદાસ ગોંડલ એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. આ પુસ્તકમાં ટુંકા ટુંકા ૩૫૫ ઉપાયો જુદા જુદા રોગો ઉપરના બતાવ્યા છે. માસિકના ગ્રાહકોને સંવત ૧૯૭૧ ની સાલની ભેટમાં આ પુસ્તક આપેલું છે. આ પુસ્તકની કીમત રૂ. ૦-૧૦-૦ રાખેલી છે.

... સુધાનિધિ—આ માસિકના વર્ષ પાંચમાના અંક ૧-૨ અમને મળ્યા છે. સંપાદક શ્રીમુત જગન્નાથ પ્રસાદ શુક્લ વૈદ્યરાજ દ્વારગંજ પ્રયાગ છે. વાર્ષિક લવાજમ ટપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૧-૬-૦ છે. સંપાદક પોતે સારા વિદ્વાન હોવાથી માસિકમાં આવતા સેષો વિદ્યતા બર્મા છે. હિન્દીમાં વૈદ્ય વિદ્યાનાં માસિકોમાં આ માસિક પ્રથમ પંક્તિનું છે. વધારે આનંદની વાત તો એ છે કે સંપાદક પોતે કેવળ જુના વિચારોને વળગી રહેનાર નથી, માત્ર જમાનામાં મુરોપ અમેરિકામાં વૈદ્યક વિદ્યા સંબંધે થતા કુદરતી ઉપચારની પદ્ધતિના સેષોને પણ માસિકમાં પ્રમુખગણિત સ્થાન આપે છે એટલુંજ નહિ પણ આયુર્વેદની ઉત્તિ માટે ભરાતા વૈદ્ય સમમેલનના કાર્યમાં સંપૂર્ણ મદદ આપે છે. પોતાના અમુલ્ય વખતનો ભોગ આપી દેશમેવા માટે ભારે પરિશ્રમ લે છે, તેથી તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

અનુભવવાયોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક—ઉમર માનજી ચૌહાણ, સીવીલ હોસ્પિટલ ગાંડલ.)

૧. તાવ—Fever—(૧) ગળો, ધાણુ, લીંઝડાની અતરજાલ, રતાંજળી, કરીયાતું, કાક, કડુ, એ સર્વે સરખે વજને લઈ ક્વાથ કરવો. સાંજ સવાર ત્રણ તોલા પીવાથી તાવ જાય. (૨) કડુ, ગરમાળાનો ગોળ, પીપરીમૂળના મડોડા, મોથ, હરડે, ઈંદ્રજવ, વાવડીંગ, કરી-આતું, ગળોસત, એ સર્વે સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી એક એક રૂપિયા ભારની પડીકી કરવી.

એક પડીકીના ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી-સર્વ પ્રકારનાં તાવ મટે. (૩) સુંઠ, પીપર, મરી, ચિત્રામૂળ, પીપરીમૂળ, છુદું, શાહછું, લવીંગ, એલચી, શેકેલી હીંગ, અજમો, બોડીઅજમોદ, હરડે, ગજા અને લીંબડાની અંતરજલ; એ સર્વે સરખે વજનને લઈ ચૂર્ણ કરવું. એક તોલાભાર ચૂર્ણ ઉના પાણીમાં લેવાથી તાવ જાય. (૪) નાગરમોથ, ધમાસો, પીતપાપડો, નેત્રવાળો, કરીઆતુ, ગજોસત્ત અને લીંબડાની અંતરજલ; એ સર્વે સરખે વજનને લઈ લિટાળો કરવો. દિવસમાં ત્રણવાર દરેક વેળા રૂપિયા અઢીભાર પાવાથી હમેશાં આવતો તાવ જાય.

૨. અછર્ણુ—Dyspepsia—(૧) હીંગ (શેકેલ), પીપર, મરી, સુંઠ, છુંદ, સંચળ, શાહછુંદ, સીંધવ, અજમોદ અને કાકળીઆનાં મીંજ; એ સર્વે સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. માત્રા—૦૧ તોલો હંડા પાણી સાથે લેવું. (૨) હરડે તો. ૧, હીમજ તો. ૨, હીંગ તો. ૧, સુંઠ તો. ૨, પીપર તો. ૧, કાકળીઆનાં મીંજ તો. ૧, સીંધાલુણ તો. ૧ અને સંચળ તો. ૨; આ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી ૦૧ તોલો ઉના પાણી સાથે લેવાથી વિષ બાધા અછર્ણુ મટે છે. (૩) કાકળીઆનાં મીંજ તો. ૧, ઇંદ્રજવ તો. ૨, હીંગ તો. ૧, છુંદ તો. ૧, સંચળ તો. ૧, હરડે તો. ૧, સુંઠ તો. ૧ અને તંજ તો. ૦૧; એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી તો. ૦૧ ઉના પાણી સાથે લેવાથી સર્વ પ્રકારનાં અછર્ણુ મટે.

૩. હેડકી—Hiccough—(૧) અડદની ફેતરી તો. ૦૧, ગોળ તો. ૦૧ અને અરીણ વાલ ૧; આ ત્રણેને મિશ્ર કરી ચાર ઘઉંભારની ગોળાઓ કરવી. દર કલાકે એક એક ગોળા મધ સાથે આપવી.

૪. સસણી—ઉધરસ—Bronchitis-cough (૧) આકડાનાં રવારડાં તો. ૨, કેરડાનાં ફુલ તો. ૧, જવખાર તો. ૧ અને અરીણ તો. ૦૧; એ સર્વેને મિશ્ર કરી પાંચ ઘઉંભારની મધમાં ગોળાઓ કરવી. સુતી વખતે એ ગોળા લેવાથી સુકી ઉધરસ મટે. (૨) અંધાડાને ક્ષાર તો. ૨, મરી તો. ૧, જવખાર તો. ૧, અરીણ તો. ૦૧; આ સર્વેને મધમાં મિશ્ર કરી પાંચ પાંચ ઘઉંભારની ગોળાઓ કરવી. દિવસમાં ત્રણ વખત બપોલે ગોળા લેવાથી તાજેતરની ખાંસી મટે. ઉપર ગાયનું ઉનું દુધ શેર ૦૧ લઈ તેમાં હળદર તો. ૦૧ નાંખી લિકાળા ધી તો. ૧ નાંખી દરરોજ સપ્તરસાંજ પીવાથી સર્વ પ્રકારની ખાંસી મટે. (૩) હળદર તો. ૧, આકડાનું દુધ તો. ૧, જવખાર તો. ૧, અરીણ તો. ૦૧, કેરડાના ફુલ તો. ૨, એ સર્વેને મિશ્ર કરી બપોલે ઘઉંભારની ગોળાઓ કરવી. દિવસમાં બે વખત એક એક ગોળા લેવાથી હાંફણ સાથની ઉધરસ મટે.

૫. અતિસાર—Diarrhoea—(૧) બયકળ, ખારેક, ચોણું અરીણ અને બીલીતો ગર્ભ, એ સર્વે સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી નાગરચેલના પાનના રસમાં ખરલ કરી ચણા પ્રમાણે ગોળાઓ વાળવી. દરરોજ એકેક ગોળા ગાયની તાજી છાશમાં લેવાથી અતિસાર મટે. (૩) બીલીતો ગર્ભ, ધાવણીનાં ફુલ, લવીંગ, બયકળ, મોથ, સુંઠ અને મોચરસ, સર્વે સરખા વજનને લેવાં; અને તે બધાના વજનથી ૬ ભાગ અંસબસના ઘુણા નાખવા, સર્વેનું વચગાળ ચૂર્ણ કરી પોપનાડોડાના લિટાળેલા પાણીમાં ખરલ કરી બે રતિ ભારના વજનને ગોળાઓ વાળવી. તેમાંથી ૧ ગોળા ગાયની તાજી છાશ અથવા ચોખાના ધોવાણ સાથે લેવાથી અતિસાર મટે.

આમ હોતાં જીસસ પોતેજ માંસાહાર કરે એ જાનેજ કેમ ? વળી જીસસ હમેશાં દયા અને નમ્રતા રાખવાં બોધ કરતો તે જાનવરોને મારી તેના માંસનું બક્ષણ કરવા કહે એ બંનેજ નહિ. કારણ જાનવરોને મારવાની ટેવવાળાં માણસમાં હેવાનીયત પેદા થાય છે, અને તેનાં અંતઃકરણમાં રહેલો પરમેશ્વરનો અવાજ તથા દયાની લાગણી બુદ્ધિ યથ જાય છે. ત્યારે જેનાથી આટલું બધું પાપ અને દુર્ગુણ થાય છે અને જીવ તથા આત્માને દુઃખ થાય છે તે કરવા જીસસ કહેજ નહિ.

જેમ જીના ટેસ્ટામેન્ટના બાધાન્તરમાં જૂલો છે તેમ નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં પણ જૂલો છે. જીના વખતમાં શોકો પોતે માંસ ખાતા તેનું પાપ નિવારણ કરવા માટે પરમેશ્વરને જાનવરનું બળીદાન આપતા હતા. 'ઐતિહાસિકો કહે છે કે "જીસસ જે ઇસેનીસ Essenesના પંથમાં હતો તેમનામાં તો જાનવરનાં બળીદાન આપવાનો રિવાજ નહતો. એટલે આપણે ધારી શકીએ છીએ કે તેઓ માંસ ખાતા નહતા, અને ધર્મવેત્તાઓ પણ આ વાત કબુલ કરે છે.

તેમજ જેઓ માંસાહાર કરતા નહિ તેઓ જાનવરનું બળીદાન પણ આપતા નહિ. જીસસ અને તેના ચેલાઓ બળીદાન આપતાજ નહિ. ઉલટું જીસસ તો બળીદાન આપવાની મનાઈ કરતો હતો. તેણે કહ્યું છે કે "મને તો દયાની જરૂર છે, બળીદાનની નથી." (માથુ. ૯: ૧૩.) તો પછી (જર્મન બાઇબલ) Easter Lamb ('પાસોવર') ઇસ્ટરના ઘેરાનો વધ કરી જીસસ ખાય એ બંનેજ કેમ ? ખરેખર તો "ધેડું" Lamb એ શબ્દ ખોટી રીતે વપરાયેલો છે અને તે Lamb એ શબ્દને બદલે "meal" ખાણું એ શબ્દ હોવો જોઈએ. જીસસ જ્યારે બળીદાનની પણ મનાઈ કરતો તો પછી તે પોતે માંસ ખાય એ વાત ખીલકુલ સંભવતી નથી.

C. Weizaeker કે જે પોતે માંસાહારી નથી તેણે બાઇબલનો તરજુમો કરેલો છે, તે તરજુમામાં જીના તરજુમા કરનારાએ કરેલી જૂલો દૂર કરવામા આવી છે. આ તરજુમો સૂચેલાં પણ દાખલ થયો છે. આ તરજુમામાં Easter Lamb એ શબ્દને બદલે Passover શબ્દ વાપરવામાં આવ્યો છે.

"તમે જાઓ અને 'પાસ એવર' તૈયાર કરો અને તે અમે ખાઈશું." લુકા: ૨૨. ૮.

ચાહુદીઓ માટેલાં ઘેરાં ખાતા હતા ત્યારે જીસસ પોતાના ઇસ્ટરના ખાણામાં બાખરી ખાતો હતો અને પરમેશ્વરનો ઉપકાર માનતો હતો અને એજ બાખરીમાંથી પોતાના ચેલાઓને ખાવા આપતો હતો. બાઇબલમાં બીજા દુકરા છે જે ઉપરથી જીસસ માંસાહારી હતો એમ કહેવામાં આવે છે. ઘણી જગ્યાએ જીસસ ઇસુખ્રીસ્ત માછલી ખાતો અને પોતાના અનુયાયીઓને આપતો એમ લખેલું છે; પણ પૂર્વે તરફ શોકો મુસાદરીમાં પોતાની સાથે માછલી લઈ જવાનું કહેવાય છે એ અન્યથાની વાત છે. કારણ આપણા ઠંડા પ્રદેશમાં પણ મુસાદરીમાં માછલી આપણે લઈ જતા નથી કારણ કે માછલી જલદીથી બગડી જાય છે. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે જે કોમમાં જીસસ-ઈસુ હતો તે કોમના શોકો માછલીના આકારની બાખરીઓ બનાવતા હતા. આવી બાખરીને જ માછલી કહેતા અને ઈસુ પોતાના અનુયાયીઓને માછલી વહેંચી આપતો, તે આવી બાખરીજ હોવાનો વધારે સંભવ છે.

નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં જે જે દુકરા માંસાહારની બાબતના છે તે બધા ખોટા અને બનાવટી છે. આ બધા દુકરામાં યાતો ખોટો તરજુમો છે માત્રો તે ખોટી રીતે દાખલ કરેલા છે, જેઓ બાઇબલના નવા કારાર (ન્યુ ટેસ્ટામેન્ટ)નો ઉદ્દેશ બરાબર સમજ્યા છે તેઓ

૨૫૮ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય, સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અર્થમાં લેવાય છે.

તો જોઈ શક્યા છે કે જીસસ માંસાહારની મનાઈ કરતો હતો અને પોતે માંસ કદી ખાતો નહતો, અને આખી દુનીયા ત્યારથી તે આજ સુધી માંસ ખાતી આવતી હોય તો પણ જીસસ તો માંસાહાર કરતો નહતો એ વાત ચોક્કસ છે, આ હકીકત ખાસ જાણવા જેવી છે અને તેથી જ માણસને મોક્ષ મળવાનો સંભવ છે, સ્વર્ગમાં માણસ જાતને લલચાવનારો સર્પ હતો, તેણે કહ્યું કે “ખચીત તું મરવાનો નથી.”

“કારણ પરમેશ્વર જાણે છે કે જે દિવસથી તું ખાતો થઈશ તે દિવસથી તારી આંખો ઉઘડશે અને તું પરમેશ્વરની માફક સારું નરસું જાણતાં શીખશે.” જીન. ૩ : ૪, ૫.

સર્પની સંજ્ઞા સમજાણશક્તિની ખૂર્તના માટેની છે જેમાંથી સાયન્સ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ થઈ છે. સાયન્સ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર હજી પણ માણસને આ પૃથ્વી ઉપર ખોટું રસ્તે દેતી જાય છે. હજી પણ તે તો શીખવે છે કે કુદરતના આર્ગમાંથી દૂર જવાથી શરીરરક્તને આ-ત્માને ધણા ધણા ફાયદા થાય છે. એક વિદ્વાન અજનાસી તો એટલે સુધી હાલમાં કહે છે કે આપણી સુધરેલી અને કૃત્રિમ જીંદગીના હાલના જમાનાની રહેણીકરણથી માણસ જાતમાં ધણા તફાવત પડ્યો છે અને તે ધર્મિ ધર્મિ પરમેશ્વર જેવો થશે.

હજી પણ સાયન્સ આપણને બ્રહ્માવામાં નાંખે છે. દરેક વિચારશીલ અને નિષ્પક્ષપાત માણસ તો જાણે છે કે કુદરતની વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાથી માણસ દરદી, કંઠાલ, દુઃખી અને નકામો થઈ જાય છે. જ્યારે સાયન્સના નામે મિથ્યા તંત્રચક્ત શબ્દો તથા દલીલો સહ માંસજક્ષણ માટે બક્ષામણ કરવામાં આવે ત્યારે તમારે તેની ખૂબ સંભાળ રાખવી. કારણ આ બક્ષામણ પરમેશ્વર અને જીસસનાં મોક્ષવચનથી પ્રતિકૂળ છે. આપણે કુદરતના અવાજ તરફ લક્ષ આપવું જોઈએ, કારણ તેઓ આપણને પ્રથમથી જ ચેતવણી આપે છે. દારૂ વિશે જીસસના શા વિચારો હતા તે પણ પ્રજા આપણે જાણવાનો છે.

એડમ ટ્રેસ્ટાન્ટ (જુના કરાર) માં કહેલું છે કે : “દુઃખ કોને છે, દીલગીર કોણ છે, કળ્યા કોને છે, વગર કારણ કોણ જાણી શકાય છે? કોની આંખો લાલ છે? જેઓ દારૂની દોસ્તી શાખે છે, જેઓ દારૂની પછવાડે દૂર છે.” પ્રોવ. ૨૩ : ૨૯, ૩૦.

“જે માણસ દારૂ વધારે પીએ છે તે મગજનું થઈ જાય છે.” હેબ. ૨ : ૧૫.

“તું દ્રાક્ષનાં માંડવાઓમાં ફરજે પણ દારૂ પીતો ના.” મીકા. ૬ : ૧૫.

વળાંકેલું છે કે (ઈફ્રીયન્સ ૫ : ૧૮) દારૂ પીતા નહિ કારણ તેથી તમો વધારે ખરાબ થશો. આપણે જાણીએ છીએ કે જહોન દારૂ કે ખીન કોઈ આદક પદાર્થ લેતો નહિ; અને જીસસે પણ કહેલું કે “દ્રાક્ષનો રસ હું નહિ પીઉં-જ્યારે હું તમો બધાની સાથે આપણા પરમ પિતાના રાજ્યમાં તેની સમક્ષ જશું, ત્યારે નવો દ્રાક્ષરસ પીશું.” મેથ્યુ. ૨૬ : ૨૯ નવો એટલે ખાદ્ય આદ્યો કરેલો કે સડાવેલો નહિ.

આ ઉપરથી જણાય છે કે લોકો પોતાની તબીબી વિરૂદ્ધ થઈ જાય નહિ અને ધર્મિ ધર્મિ પોતાના મતમાં મળતા થાય તેટલા માટે ઇસુ ખ્રીસ્ત દ્રાક્ષના તાલ રસની વિરૂદ્ધ બેઠું કહેતો નહતો. જે કે આલ્કોહોલ વિરૂદ્ધ તો તે હતો જ.

જીસસ માણસોને જ્ઞાન આપનાર તરીકે પોતાને જાણાવવા માગતો હતો. જીસસે “કેના” ના લક્ષ વખતે દારૂ તેમાર ક્યો હતો એમ કહેવામાં આવે છે. પણ તેમાં આલ્કોહોલ નહતો અને તેથી લક્ષમાં એકદમ થયેલા લોકોને બહુ પસંદ પડ્યો હતો. આજે પણ ઘણાં ફોનોના રસ છે, કે જે દારૂ કરતાં વધારે લેણીદાર અને આનંદદાયક છે.

અગ્નિ.

અગ્નિની શોધખોળના પરિણામેજ માણસ કુદરતથી દૂર જઈ શક્યો છે.

માણસ જાત દરેક જાતનાં જોજન દારૂ, દવાઓ અગ્નિની મદદ વડે તૈયાર કરતાં શીખી છે. કહેવાતા મુધરેલા જખાનાની તમામ સગવડો અને તેનાથી થતાં દરદો અને દુઃખો બધાં અગ્નિના પ્રતાપેજ બની શક્યાં છે.

માણસ જાત પાસે દેવતા નહોત તો તેઓ કુદરતના નિયમોથી વિમુખ આવે છે તેમ ચાલી શકત નહિ. અગ્નિની શોધની શરૂઆતથી આપણી પીડા જન્મ પામી છે. પરંતુ માણસજાત અત્યારે પોતાના ખરા દુસ્મનો કોણ છે તે સમજી શકતી નથી. તેઓ તો અગ્નિને એક મોટા મિત્ર તરીકે ગણે છે. જેનાથી આપણને ઘણું સુખ અને સગવડ મળી છે એમ સમજે છે, છતાં પણ ધણીક પ્રજાઓમાં અગ્નિ એ એક ત્રાસદાયક વસ્તુ છે એમ માનેલું છે અને તેથીજ દૈત્યોને અને સેતાનને પોતાના મુખમાંથી દેવતા કાકતા ગુણુ-વામાં આવે છે.

વળી ગ્રીક લોકોની પ્રોમેથ્યુસની વાતમાં બતાવ્યું છે કે લોકોએ દેવતા શોધી કાઢ્યો તેને માટે દેવતાઓ બહુ ગુસ્સે થયા હતા, અને તેને માટે માણુમને સખ્ત સજા પણ કરવામાં આવતી હતી, અને હુનિયામાં દરેક દુઃખ દેવતામાંથીજ પેદા થયાતું જણાવ્યું છે. પ્રોમેથ્યુસ (જેનો અર્થ પહેલેથી વિચાર કરનાર—અગમચેતી થાય છે તેણે) માણુસો પોતાનો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ કરે તેટલા માટે સ્વર્ગમાંથી દેવતાની ચોરી કરી. જેથી Zeus (જ્યુપીટર) બૃહસ્પતિ દેવતા ગુસ્સે થઈ ગયા અને પ્રોમેથ્યુસને કાકેસસ પર્વતની સાથે સાંકળથી બાંધ્યો તે એટલે સુધી કે ગીધ પક્ષીઓ આવી તેનું કાળજી ખાઈ ગયાં. પણ તે કાળજી ખવાયા પછી પાછું ફરી સજીવન થતું હતું જેથી ગીધોને ખોરાક ચાલુ મળતોજ હતો અને પ્રોમેથ્યુસને નવી પીડા પાછી શરૂ થતી હતી. પછી જ્યુપીટર (બૃહસ્પતિ) દેવતાએ પેન્ડોરા કે જેને દેવતાઓએ પૂર્ણ સૌંદર્ય બનેલું હતું તેને મોકલી. એપીમેથ્યુસે (પાછળથી વિચાર કરનાર) પેન્ડોરાને આવવા દીધી. પેન્ડોરા પાસે એક પેટી હતી જે પેટી તેણીએ ઉઠાડતાં તેમાંથી દરેક જાતનાં દુઃખો અને દરદો બહાર નીકળ્યાં. ફક્ત ધૃત આરા કે જે અંદર રહી તે રહી ગઈ. એ આખ્યાયિકામાં બતાવ્યા પ્રમાણે હજી પણ અગ્નિ માણસ જાતને કૂટલું બધું દુઃખ આપે છે? ' માંસ કે જેને દેવતાની મદદથી પકવવા અને રાંધવામાં આવે, છે તે દેવતાજ ન હોત તો માંસ ખાવાતું માણુસો યોગજ વખતમાં છોડી દેત. જેથી પ્રાણીઓને પકડવાનાં અને મારી નાંખવાનાં જુદી જુદી જાતનાં હથિપાત્રોની પણ જરૂર પડત નહિ. મેં પ્રયત્નોજ કર્યું છે કે દારૂ અને દવાઓ અગ્નિની મદદ વગર થઈ શકતાંજ નથી. મેં સાબીત કરી આપ્યું છે કે ધણીજ ગંભીર દરદો માંસહાર, દારૂ અને દવાઓથી જ ઉત્તમ થાય છે. વળી આપણે બીજાં ખોરાક પણ દેવતાથી રાંધવાથી જ કૂટલાંક દરદો પેદા થાય છે એ પણ દર્શાવતું છે.

જે ખરાબ હવાથી બીજાં દરદો ન થતાં હોય તો પ્રાણીઓ કાચા વનસ્પતિના ખોરાકથી ધણીજ તંદુરસ્ત રહે છે. પણ જે રાંધેલો ખોરાક પ્રાણીઓને આપવામાં આવે તો તેઓ જલદીથી ઘણો ખોરાક ખાશે, ઠારણ થઈ સાથે ખરાબર મિત્ર થયા વગર તેવો ખોરાક જલદીથી ખવાઈ જાય છે. એમ થતું એ ઘણુંજ ખરાબ છે તેથી યોગજ વખતમાં

૨૬૦ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અભોધ ઉપાય છે.

ભારે, જાડું, આજસુ અને તરતજ માંડુ થાય છે. ખેડુતોનાં જનવરો બહુ તો 'છ માસ જાડાં થાય છે. પછી તો જો કે ખોરાક તો વધારે ખામ છે. પણ જાડાં થવાને બદલે શરીરે દુર્બળ પડતાં જાય છે, અને પછી જુદી જુદી જાતનાં દરદો જાહેર થવા લાગે છે. ચાલુ વધારે ખાવાથી હોજરી તો તદ્દન થાકી પડે છે. અને પ્રથમ જે થોડા ખોરાકથી ક્ષાયદો થતો હતો તેટલો ક્ષાયદો વધારે ખોરાકથી પણ થતો નથી. બપોરે આપણે જોઈએ કે આપણે કેટલોક ખોરાક તો આપણા માટે કુદરતે નિર્માણ કર્યો નથી, અને તેમાં પણ તેને રાંધવા તથા પકવવાથી તે વધારે ખરાબ ન પડે તેવો અને શક્તિ આપવામાં કમી થતો જાય છે, ત્યારે રાંધવાથી કેટલું બધું તુકસાન છે તે આપ સહજ જોઈ શકશો. પાચન કરનારા અવયવો તદ્દન થાકી જાય છે અને વિજાતીય દ્રવ્યો (પચ્યા વગર રહેલો ખોરાક) પેદા થાય છે. આ હાનિકારક ગુણમાં, ખીજા ત્વચાના રોગો, સોજા, તાવ અને એવાં દરદોના સ્વરૂપમાં જાહેર થાય છે. દાકતરો આવાં દરદોનાં ચિન્હોને દયાથી દેવા માટે ચોપડવા, ઘંસવા, ફેડવાની દવા અને કાપકુપ કરવાની તજવીજ કરે છે; પરંતુ અંદરના ભાગમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યો તો પેદા થયાજ કરે છે, અને તેથી ઉપરની મહેનત વારંવાર નાહક કરવી પડે છે.

દરદના ખરા કારણની અજ્ઞાનતાને લીધે માણસ પ્રેમિશ્વરનાની માફક અધાર્થ રહે છે, અને તેને દુઃખ ભોગવવું પડે છે.

જો આપણે અગ્નિનો ઉપયોગ બંધ કરીશું અને આપણા કુદરતી ખોરાક ખાવા માંડશું તો દાકતરોને કંઈ કાપવા કુપવાનું રહેશેજ નહિ.

ગરમ સ્નાયુથી ચામડી અને જાતતંતુઓ નળમાં પડે છે તેજ પ્રમાણે ગરમ ખોરાકથી અંદરની પચનશક્તિ પેદા કરનારા અવયવો પણ શિથિલ પડી જાય છે. એટલે દરેક ખાવાની અને પીવાની ઝીજે દંડી લેવામાં આવે અને ગરમ તો નજ લેવાય તો તેથી ઘણો ક્ષાયદો થવા સંભવ છે; કારણ ગરમીથી વધારે તુકસાન છે. જો માણસ રાંધ્યા વર્ગરનાં ફળ અને મેવો ખાય તો ગરમ ખોરાકથી થતું તુકસાન બટકશે. વળી તે વધારે ખાઈ શકશે નહિ. કૃત્રિમ ખોરાક ખાવાથી આ બધું તો ચાલુજ છે અને વળી તે વધારે પણ ખવાય છે. રાંધેલો ખોરાક ખાવાનું અને પકાવવાનું છોડી દેઇ મનુષ્યો ફળાદાર કરવા લાગે છે ત્યારે તેમને નીચે પ્રમાણે લાભ થાય છે: સ્ત્રીઓને બળતા સુલા પાસે બેસી રહેવાથી કેટલાંક તુકસાન થતાં બટકે છે. અને ઝેરી હવા પેદા કરનારા સુલાથી દૂર રહેવાથી ઘણું આરામ થાય છે. વળી સ્ત્રીઓનો વખત ખચતાં તેઓ છોકરાંની સારી સંભાળ લઈ શકે છે. પ્રજુના મળનમાં અને કુદરતમાં વધારે વખત આપી શકે છે. તેઓને બોજનો ખાણું કે જેમાંથી તેમને પોતાને તથા કુટુંબને દરદો થાય તે તૈયાર કરવાં પડતાં નથી. કુટુંબનાં બધાં માણસોને નવોજ સ્વાદ પેદા થશે. તેઓને ખોરાકમાં નવીજ મળહ મળશે અને તેમનામાં શક્તિ અને ત્વરા અસાધિક પેદા થશે.

રાંધ્યા વિનાનાં રજો (નર્સ) ના આહારથી શરીરની તમામ જાતની શક્તિઓને વધારો થાય છે અને માણસમાં રહેલી તમામ દેવી શક્તિઓ પણ પ્રકાશમાં આવે છે.

પણ વર્ષો ઉપર ઈંગ્લાંડમાં કોલસાની ખાણોમાં હડતાળ પડી હતી: અને તેથી કેટલાક ઘોડાઓ કે જે ખાણોમાં ૧૦-૨૦ વરસ સુધી અધારામાં રહ્યા હતા તેમને ઉપર અજવાળામાં લાવતાં ઘોડાઓએ તોફાન મચાવ્યું હતું. જનરો કે માંડા ઘોડા હોય તેમ

તેઓ પાછા અધારી ખાણે તરફ દોડ્યા હતા. તેજ પ્રમાણે કોઈ સ્ત્રીને કહેવામાં આવે કે રસોઈ કરવાથી ઉલટું તેને તથા તેનાં છોકરાંઓને નુકસાન છે તથા તેણે રસોડા તરફ જવાનું મેલી દઈ ફળ મેવાનો ખોરાક ખાવો તો તે સ્ત્રી પણ ઉપર કહેલા ઘોડાઓની માફક નાસી જઈ રસોડામાં બસશે, પરિણામે તેના ચહેરા ઉપર મેશ-ધુમાડાનો મેલ બાઝી જશે અને મહાન પ્રભુએ તેને એક સુંદરી-સૌંદર્યવતી સરજી છે છતાં મૂર્ખાઈથી બદસુરત બની રહેશે એક દારૂ પીનાર માણસ સમજે છે કે દારૂથી તેને અતે નુકસાન છે છતાં તે ખાલી સુખી શકતો નથી. વિદ્યાર્થી પોતાના સુકાયેલાં શરીર અને ફિક્કા ચહેરા યથા ગયા છતાં અને હનિઆતું સુખ તેનાથી દૂર જતું રહેતું હોય તો પણ પોતાનો અભ્યાસ છોડી શકતો નથી તેમજ સ્ત્રીઓ પણ પોતાના અકુદરતી ધંધા-ચુલા પાસે રહેવાના ધંધાને ગમે તેવું નુકસાન થાય તો પણ મેલી શકતી નથી. ઓ સિન્ડ્રેલા! યુવરાજ તને ક્યારે મળશે, અને ક્યારે સુખાનંદના સિંહાસન ઉપર તું આરૂઢ થઈશ ?

માણસ જાત પ્રથમ તેને કુદરતે બનાવી ત્યારે ખરેખર ખુમસુરત હતી. ગ્રીક લોકો પોતાની શિષ્પકળાવડે સૌથી સૌંદર્યવાન સ્ત્રી તરીકે વીનસ Venus (Aphrodite) ને (રતિદેવીને) બતાવે છે. આપણી હાલના જમાનાની સ્ત્રીઓ આ અસલ સૌંદર્યવાન સ્ત્રીથી ધણેજ દરજ્જે દૂર આવેલી હોય છે. અસલના જેવું સૌંદર્ય મેળવવાનો એક રસ્તો કુદરતી જીવન ગાળવાથી છે; કારણ કુદરતી જીવન એ તકુદરતી વધારનાર છે અને તકુદરતી એજ સૌંદર્યતા છે. હાલની સ્ત્રી રસોડામાંથી સૌંદર્યતા મેળવવા માગે છે કે શું ? રસોડાની હવાથી કેટલાક સારા વિચારોનો પણ લય થાય છે.

જો સ્ત્રીઓ પોતાનો વધારે વખત ખુલ્લી હવા તથા અજવાળામાં ગાળશે તો તેમનામાં એક નવીન તરેહના સુખ તથા આનંદની લાગણી ઉત્પન્ન થશે.

હાલનો સુધારો એ એક ન-નીન બાલાડ'બરચુકત દેખાવ છે. પેટી ઉધાડીને અનેક દુઃખ દરદોને જગતમાં ફેલાવનાર ચેન્ડોરડા જેવો હાલનો કહેવાતો સુધારો છે. હાલની સુધરેલી તમામ યોજનાઓ તથા નવી શોધખોળો જેવી કે છાપવાની કળા, દારૂગોળો, રેલવે, બાઈસ્કીકલ, તાર કે ટેલીફોન આ બધી યોજનાઓમાં શું લાભ-હાનિ છે તે જોવા માટે પ્રથમથી મત ન ઔધતાં મનને યોખખું રાખવું જોઈએ. હાલમાં માણસો આ બધી બાબતોથી અનંધ જઈ આંધળા બન્યા છે, તેઓએ એવાં ચરમા પહેર્યાં છે કે બધી બધીઓ તેમને સારી લાગે છે. આ બધી બાબતોના પરિણામ તરીકે માણસોને ચર્તા દરદો, ઉતાવળ, અધીરાઈ, જ્ઞાનતર્ક ઉપર ચર્તા દબાણ અને તેથી ચર્તા નિરાશા પેદા થાય છે તે નજરમાં આવતાં નથી. આ બધી તત્ત્વોથી ચર્તા કાયદા માત્ર મિથ્યા આભાસ જ છે.

અંતરમાં આપણે અગ્નિને એકદમ સુકાઈ જાય તેમ નથી અને કુદરત વિરુદ્ધની આપણી ટેવો તરતજ તજી શકીએ નહિ, પરંતુ ધીમે ધીમે પાછા કુદરતી જીવન તરફ પ્રતિગમન કરતા જઈએ એ બની શકે તેવી વાત છે.

આપણે ક્યારે જન્મવું જોઈએ ?

દરેક બાબતમાં કુદરત ચોક્કસ હોય છે. આપણે કયે સમયે ખાવું જોઈએ, તે પણ કુદરત સૂચવે છે.

કુદરતમાં દરેક જગ્યાએ જોવામાં આવે છે કે પ્રાણીઓ માંગરે ખાય છે, જંગલમાં

૨૬૨ કુદરતી—નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અગ્રોધ ઉપાય છે.

રહેનારા નજીક છે કે જાનવરો સવારના ભાગમાં ઝાણું ખાય છે, અને સાંજે કપાટખંધ ખાય છે. તેજ પ્રમાણે હિંસક પ્રાણીઓ પણ સાંજે અને રાત્રેજ ખાય છે. પ્રાણીઓનાં સંગ્રહસ્થાનમાં પણ ખોરાક આપવાનો વખત સાંજનોજ ધણેભાગે હોય છે.

ખીર અને ખીજી જાતનો દારૂ પણ સાંજ કરતાં સંચારનો લેવો વધારે નુકસાનકારક છે એમ લોકો નજીક છે, અને ખાણીપીણીના જલસાઓ પણ રાત્રેજ થાય છે, અને તેવા જલસા સવારના થતા હોય તો તે આનંદદાયક પણ થાય નહિ. બપોરના ખાણા પછી જરા થાક અને આળસની લાગણી થાય છે પણ રાત્રના ખાણા પછી તેવું થતું નથી. સવારના ભાગમાં ખોરાક જલદીથી પાચન થતો નથી; પણ સાંજ અને રાત્રના વખતે તો હોજરી વધારે ક્રિયાકારક હોય છે.

જીસસના અનુયાયીઓ દિવસના વખતમાં તો બહુ યોડુંજ ખાતા અને તેઓમાં જે વધારે જ્ઞાતા હતા તેઓ તો સર્વાસ્ત પછીજ ખાતા હતા. સાંજ પછી તેઓ મુખ્ય ખાણાં માટે ભેગા થયા હતા, અને વાળુ તે વખતે એક ધાર્મિક ક્રિયા ગણાતી હતી. જીસસે પોતાનાં ચેલાઓમાં વાળુની રીત દાખલ કરી હતી અને તેનું નિશાન હાલમાં ક્રિશ્ચિયન ચર્ચનાં હોલી કોમ્યુનિયન (Holy communion)માં રહ્યું છે, અને જેવી રીતે બેપટીઝમની ક્રિયા કરવાનો રિવાજ હવે ચાલુ છે. આ બેપટીઝમ પ્રથમ જીસસે રીતસર સ્નાન દાખલ કરેલ તેનો આશય બતાવે છે. આવાં સ્નાનને જીસસે ધર્મનું રૂપ આપેલું હતું.

વાળુ કરવાનું કુદરત અનુસાર છે છતાં જુદાં જુદાં કારણો અને ખારીક દલીલો તેના વિરૂદ્ધ બતાવવામાં આવે છે. જે કે આ પૈકી એક પણ દલીલ વજીહવાળી નથી.

સવારમાં તદન યોડું ખાવું નોંધએ. જે કે બપોર સુધી તદન ન ખાવું એ વધારે ઉચિત છે. બપોર સુધી ભૂખ્યા રહેવું એ કુદરતને અનુકૂળ છે અને સુસ્તેજ નથી. બપોરે પણ જેમ અને તેમ ઝાણું ખાવું. રાત્રે ખુશીથી પૂર્ણ રીતે ખાઓ.

હૅક્ટર જર્નલ દહે છે કે મારા દરદીઓને બપોર સુધી ભૂખ્યા રહેવાથી પોતાને ઘણા ફાયદો થયો છે એમ તેઓએ જાહેર કર્યું છે, અને હું તો તેમની સારવારમાં બપોર સુધી કંઈ ન ખાવાની ચોક્કસ ભલામણ આપું છું.

જે દિવસના વખતમાં વધારે ખાવું હોતું નથી તો રાત્રે સંતોષકારક વાળુ કરવાથી કોઈ જાતની બેચેની કે ઇન્જ પેદા થતી નથી. પોતાની ટેવોમાં અને ખોરાક તથા ખોરાક ખાવાના વખતમાં એક નિયમ રાખવાથી ઘણા ફાયદો થાય છે.

બેપટીઝમ અને હોલી કોમ્યુનિયન જેવા ચાલુ રહેલા રિવાજો ઉપરથી ક્રિશ્ચિયનોએ જીસસે પાણી અને ખોરાકની બાબતમાં જે વિચારો દર્શાવ્યા છે તેનું સત્ય સ્વીકારવું નોંધએ, અને તેમ કરવાથી તેણે દહેશે મોક્ષનો માર્ગ પણ તેમના માટે તરતજ ખુલ્લો થશે.

ક્રિશ્ચિયનોએ માત્ર આખી જીંદગીમાં એક વખત બેપટીઝમની ગંભીર ક્રિયાથી સંતોષ માનવો નોંધએ નહિ પણ દરરોજ રીતસર સ્નાન કરવું નોંધએ, અને એમ ધારવું નોંધએ કે તેમ કરવાથી તેઓ પરમેશ્વર અને તેમના ઉદ્ધારક (Saviour) ની પ્રત્યેષિલી એક પવિત્ર ફરજ બળવે છે અને સ્નાનને એક ધર્મની ફરજ સમજવી નોંધએ.

છોકરાંઓની કુદરતી સંભાળ અને પોષણ.

બાળકોની મારફત કુદરત આપણને કેટલો બધો આનંદ અને સુખનો દલાવો આપે છે! છોકરાં પરમેશ્વરે આપેલા દિમતી બાળનો છે. પણ છોકરાંઓ પેદા કરવામાં માંજીસમન

મોટી અને ગંભીર જવાબદારી અને ફરજો પોતા ઉપર વહોરી લે છે. માથુસે છોકરાંઓનાં પોપથુ અને કેળવણી ખાતે ખાસ સંભાળ લેવી જોઈએ. આ આખતમાં પણ કુદરતનેજ આપણે આપણો શિક્ષક ગણી કુદરતના હુકમને અનુસરીને કામ લેવું જોઈએ.

જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે ત્યારે તેણે સમજવું જોઈએ કે તેણી એક નવા જીવ તરફ ગંભીર-ફરજો પોતાના ઉપર ઉપાડી લે છે, અને તે મહાન કાર્ય માટે તેને પસંદ કરવામાં આવી છે. આવે વખતે તેણીએ દુનિયાની નકામી ગર્ષો, અદેખાઈ, કળ્યા, કંકાસ અને મહેનતથી દૂર રહેવું જોઈએ. વળી જે આનંદો અને મોજશોખો કે જેથી જ્ઞાનતંત્ર ઉત્કેરાય તેવા હોય તેમનાથી પણ દૂર રહેવું જોઈએ. ઉલટ તેણીએ તો પ્રભુનું ચિંતન કરવું જોઈએ. તેની શાંતિ અને સલાહ અને કુદરતના આનંદ વિશે મનન કરવું જોઈએ. વળી આવા વખતમાં સ્ત્રીઓએ કેવી જાતનાં કપડાં પહેરવાં એ આખતમાં પણ સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેઓને ખબર નથી હોતી કે પોતાનાં છોકરાં જન્મ્યા પહેલાં પણ તેમને નુકસાન કરી શકાય છે.

જ્યારથી ગર્ભાશયમાં ગર્ભની શરૂઆત થાય છે ત્યારથી માતાના જીવન ઉપર જરા પણ જુદી જાતની અસર થાય છે તો તેની અસર ગર્ભ ઉપર થયા વગર રહેતી નથી. આ વાત કમનસીબે માથુસ જાતના મોટા બાગના સમજવામાં આવતી નથી. ઘણા માથુસો કે જેઓ મોંઘ અને ગાંડા (indios) છે તે આ દુનિયા ઉપર બાર રૂપ છે. તેઓને કોઈ જાતની શાંતિ કે આરામ નથી અને તેઓનો પાપ અને દુઃખમાંજ અંત આવે છે. આવાં ઘણાં માથુસોનાં દુઃખ અને કંગાળ સ્થિતિનું કારણ શોધતાં તેઓ જન્મ પામ્યા અગાઉનાં કારણને લઈને હોય છે.

આટલાં બધાં દુઃખી પ્રાણીઓ જોઈને માળાપોને પોતે છોકરાં તરફ ફેટલાં બધાં પાપી થયાં છે તેનો વિચાર આવશે કે ?

જે સ્ત્રીઓ ફેટલેક દરજ્જે કુદરતી જીવન ગાળે છે તેઓને તો સુવાવડ-પ્રસૂતિને વખતે બહુ પીડા ભોગવવી પડતી નથી. તેને તો ઝાઝી તકલીફ થાય છે. તેમ ન થાય તો માટીના પાટા (abdomen) હોજરીના ભાગ ઉપર રાખવાથી ઘણો ફાયદો થશે. સુવાવડના ઝારડાં આટલે જવા અજવાળું જે ખાસ જરૂરી ચીજ છે. આટલી ખુલ્લી રાખવી જોઈએ.

તરતનાં જન્મેલાં બાળકને ગરમ પાણીનું સ્નાન કરાવવું નહિ પણ થંડા પાણીથી જલદી નવરાવી તેને સાફ કરવું જોઈએ. એટલે તેનું નાથુક જીવન વધારે બળવત્તર થશે. છોકરાંઓને હમેશાં થંડા પાણીથી નવરાવવાંજ જોઈએ. દરેક કુટુંબમાં તેમ કરવાથી છોકરાં જ્ઞાનપણથી મજબૂત થશે. જ્યારે બહુજ થંડીનો વખત હોય ત્યારે પાણીની ગરમી ઝારડાની ગરમી જેટલી હોય તો બસ છે.

નાનાં છોકરાંને કપડાં તથા પાટાથી બાંધી લેવામાં આવે છે તે પણ બરાબર નથી. હવા અજવાળાને નાનાં છોકરાંનાં શરીરમાં પૂર્ણ રીતે આવ જાવ કરવા દેવાં જોઈએ. એટલે કે નાનાં છોકરાંને ઘણો વખત નમ્મ રહેવા દેવાં જોઈએ જેથી તેની જીવનશક્તિ વધારે મજબૂત થશે.

હાલમાં છોકરું જન્મે છે કે તેનાં સગાં હાથમાં ચાનાં વાસણો અને એવી ચીજો લઈને આ દુનીયામાં આવેલા નવા જીવની આરવાર કરવા હાજર થાય છે. આવી સ્થિતિ મોટા થઈ મરવા વખત સુધી ચાલુ રહે છે. પણ હવે તો આપણે આવાં સગાં રનેહીઓને આપણે દરવાજો (બહાર જવા) બતાવી દેવો જોઈએ. એટલે શરૂઆતથીજ જે વગર

૨૬૪ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

સમજે સારવાર થાય છે તે બંધ પડે જોયી. આ નવા મુસાફરનો દુનિયાનો રસ્તો સરળ થાય. આવું કરવાથી નાનાં છોકરાંની સૌથી-સારામાં સારી સેવા આપણે બજાવી ગણાશે.

નાનો જીવ જ્યારે પોતાની દુનિયાની મુસાફરી શરૂ કરે છે ત્યારે તેની જિંદગી પ્રથમ તો સ્વતંત્રતા, હવા અને અજવાળાં તરફ વળે છે. પણ તેને બદલે તેને એક અંધારો ઝારડો, જેની હવા ખરેખર બગડેલી હોય છે તે મળે છે અને લુગડાંથી તેને ઝિંટાળા લેવામાં આવે છે અને પીછાની જાડી પથારીમાં સુવાડવામાં આવે છે. કદાચ જો છોકરાંને ખુલ્લી હવામાં લઈ જવામાં આવે છે તો તેને પુષ્કળ કપડાંમાં વીંટાળવામાં આવે છે. વળી નાની ગાડીને પણ એવી તો બંધ કરવામાં આવે છે કે હવા કે સૂર્ય તો જરા પણ અંદર દાખલ થઈ શકેજ નહિ. ખરેખર માણસોનાં મરઘાં બતકોને જ્યારે બચ્ચાં અવતરે છે ત્યારે તેમને લઈને ખુલ્લી હવામાં સૂર્યના તડકામાં જાય છે અને તેઓ કેવાં આનંદી છે તથા મોટાં થાય છે તે જોઈ શકી જાય છે; પરંતુ નાના છોકરાંને તો મજબૂતી આપનારી હવા અને શક્તિ આપનાર સૂર્યથી દૂર રાખવામાં આવે છે. તેથી છોકરાંઓ ખીનાર અને નબળાં થાય તો તેથી આપણે અજાણ્ય થવાનું નથી. છોકરાંઓનું નિરંતર રડવા કરવું કે જોઈ છોકરું ઘણી વખત ખીલકુલ યાકી જાય છે અને જોઈ માળાપને પણ બહુ ત્રાસ થાય છે તે પણ ઘણી વખત તો માળાપની બેદરકારીનુંજ પરિણામ હોય છે. નાનાં બચ્ચાંને છુટાં રહેવા દો, બાળોતીયાં અને ખીન્ન વીંટાળવાનાં કપડાં કાઢી નાંખો, હવાં અજવાળામાં રહેવા દો. પછી જુઓ કે તે કેવાં શાંત અને આનંદમાં રહે છે અને જલ્દિ પામે છે. કદાચ માળાપોની બેદરકારીથી છોકરાંની પાચનશક્તિમાં ગેરવ્યવસ્થા થાય તો હોજરી ઉપર પાટાં મેલવાથી અને તેમાં પણ માટી બાંધવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

છોકરાંઓની સંભાળ લેવાની બાબતમાં માળાપોની આટલી બધી ગેરવર્તણૂક છતાં, ઘણાં છોકરાંઓ મોટાં થવા પામે છે એ ખરેખર અજાણ્ય જેવી ખીના છે. આ ઉપરથી એકલ થાય છે કે માણસ જાતમાં ખીન્ન પ્રાણી કરતાં વધારે જીવનજીવ છે; કારણ આટલી બધી કુદરત વિરૂદ્ધ તકલીફો જો ખીન્ન પ્રાણીનાં નાનાં બચ્ચાંને પડે તો તેઓ ખચિત મરી ગયા વગર રહેજ નહિ. જો કે આ બધી ગેરવર્તણૂકથી બચ્ચાંઓને જીંદગી સુધી ચોક્કસ ધણું પણ બોગવવું તો પડેજ છે, અને તેટલા માટે જો કુદરત ઉપર વધારે આધાર રાખવામાં આવતો હોય તો ઘણું સાફ.

શરૂઆતમાં નાનાં બચ્ચાં માટે તેમની માતાનું દૂધ એ સૌથી સારો ખોરાક છે; સંગ-બાંધારમાં અને પ્રસૂતિ પછી છોકરાંને ઉછેરતી વખતે તેની માએ ઉપર બતાવેલી કુદરતી રીતે જીંદગી ગાળવી જોઈએ, અને તેમ કરવાથી તેનાં છોકરાંને જોઈતું પોષણ પુરી રીતે મળી શકશે. છોકરાંને માટે જોઈતું પોષણ આપવા સાફ તેની માએ સગર્ભાવસ્થામાં કે પછી માંસ, દારૂ વગેરે વાપરવાથી તેનામાં કૌવત આવશે એમ ધારવું એ બિલકુલ ભૂલભરેલું છે. ઉલટું તેવી ચીજો વાપરવાથી તેનામાં ઉત્પન્ન થતું દૂધ ઘંટી જશે અને ખરાબ થઈ જશે.

જો કુદરતવિરૂદ્ધ જીવન મા ગાળાતી હોય અને તેને લીધે છોકરાનાં પોષણ જટિલ દૂધ પેદા થતું નહોય તો સૌથી સારો ઉપાય-ધાવણવાળા ધાવ રાખવાનો છે; તેમ જ બની શકે તો ગરમ કર્યા વગરનું ગાયનું દૂધ આપવું. આ દૂધ સારી અને તંદુરસ્ત ગાયને જંગલમાં ચરવા જતી હોય તેવી ગાયનું હોવું જોઈએ.

આપણે એમ બૂલધી માનીએ છીએ કે ગરમ કર્યા વગરનું દૂધ આપવું નુકસાનકર્તા છે. તેમાં Bacteria રોગના જંતુ હોય છે અને ગરમ કરવાથી તે જીવ મરી જાય છે.

જે પાણીમાં લોહનું 'એસ્કેલાઈન સોલ્યુશન' હોય તેવા પાણીને દુધ, મત્સ્ય આદિમાં રહેલા 'સોલ્યુબલ એલ્યુમીન' સાથે મિશ્ર કરવું, અને પછી તેને તપાવી ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી ઉનું કરવું. પછી કોઈ છિદ્રવાળા પદાર્થ, જેમ કે સડનું લાકડું વગેરે, હોય તેના પર પાતળું અસ્તર કરી લગાડી દેવું, અને તેને એકદમ ૪૦ થી ૫૦ ડીગ્રી સુધી ઠંડું કરી દેવું, આમ કરવાથી આ મિશ્રણ પ્રકાશમય થઈ રહે છે, અને ઘણાં કક્ષાક સુધી તેવી સ્થિતિમાં એ રહી શકે છે. લોહના 'સોલ્યુશન' વાળા પાણીમાં સડતા 'એલ્યુમીન' ને મૂકી તેની 'ટેમ્પરેચર' ૪૦-૫૦ ડીગ્રી સુધીની કરી દેવી અને તેની સપાટી પર ઉષ્ણ કિરણોનાં પરિવર્તન પાડવાં, આમ કરવાથી એમાં તરતજ જીવતાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થએલાં જીવાણુઓ કે જે સિદ્ધ કરી આપે છે કે જીવનનું સાધન ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ છે.

આ પ્રમાણે આ વિવિધ પ્રયોગોથી સિદ્ધ થઈ શકે છે કે ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ એ નવીન જીવોને અસ્તિત્વમાં આણનાર છે, કુદમાં, શરીરમાં, અને વનસ્પતિ આદિ સર્વમાં સડ થતો અટકાવનાર છે, વનસ્પતિની શ્રદ્ધિમાં મ્હોટો અને સરળ ઉપાય છે, અને મનુષ્યના વ્યાધિ માત્રનો પ્રતિકાર છે. આપણે હંડા વિચારમાં બેઠા હોઈએ છીએ ત્યારે માથા પર અથવા ગળાની આસપાસ બીનો દુવાલ વીટી રાખીએ છીએ તો. કેટલી શાન્તિથી વિચાર કરી શકીએ છીએ, વિચારમાં વિશેષ નહિ થતાં વરતુને વિષય કરનાર વિચારો થઈ શકે છે, એ સર્વના અનુભવમાં છે. એ પણ ઉષ્ણતા અને શીતના ક્રમિક પ્રયોગનો મહિમા જણાવે છે. ક્ષય આદિ વ્યાધિમાં તથા નીરોગ સ્થિતિમાં ખુસ્તી હવામાં રહેવાથી થતો લાભ સર્વના જાણવામાં છે. એ પણ ઉષ્ણતા અને શીતના ક્રમિક પ્રયોગના માહાત્મ્યનેજ સૂચવે છે.

શરીરને ગરમ રાખવું એટલે કે શરીર પર વસ્ત્ર પહેરી રાખવાં, ઝડપથી ચાલવું, દોડવું વગેરે અને તે સાથે ગાયું ખુધી હવામાં ઉઘાડું રાખવું એ આ ઉષ્ણતા અને શીતનોજ ક્રમિક ઉપયોગ છે. આપણા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ઔષધોના શીતવીર્ય અને ઉષ્ણવીર્ય એવા બે ભેદ પાડ્યા છે. એમાં જે ઔષધોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે તેમાં જૂલ હોય તો બલે દોષ, છતાં એ ભેદનું સ્વરૂપ આ શીત અને ઉષ્ણતાના ઉપયોગના ખ્યાલને સૂચવે છે, તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કુદરતથી સૂચવાતો આ સાદો પ્રયોગ સર્વ પ્રકારે લાભ કરે છે.

આ પ્રકારે ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ શા માટે લાભ કરે છે, એનાથી જીવન મળે છે તેનું સું કારણ છે, એને તથા જીવનને કેવી રીતે સંબંધ છે એ આદિ પ્રશ્નો આ પ્રસંગમાં ઉદ્ભવે તો તે સ્વાભાવિક છે, એ સંબંધમાં પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન શોધક લીચ આ પ્રમાણે ઉત્તર આપે છે.

વિચાર કરવામાં મરતકને ઠંડું ગખવા માટે, રાખવામાં આવતા દુવાલ અથવા બીના કક્ષાનો ઉપયોગ પણ આજ રીતે લાભ કરે છે. મરતકના એ ભાગમાં જ્યારે ફરતાં ફરતાં થોડી આવે છે ત્યારે તે આ બીના કક્ષાની શીતને લીધે ઠંડું થાય છે અને તેથી મરતક ના પુટને સંકેતવારી તેમાં પોવાણુ ઉત્પન્ન કરે છે. એ પોવાણુ ઉત્પન્ન થતાં એ પુટમાં X કિરણના જેવી પ્રકાશમય સંતા આવે છે કે જે જીવન છે. એ જીવનજનક પ્રાપ્ત થવાથી એ પુટો પોતાનો વ્યાપાર કરતાં શ્રમિત થતા નથી અને તેથી; નિયમ પ્રમાણે વ્યાપાર કરતા ચાલે છે. આથી જીવનજનક પ્રાપ્ત થવાથી વિચાર સારો, ઉત્તમ અને ધૃષ્ટિ સિદ્ધિ

કરનાર આવે છે, અને તેમાં વિક્ષેપ થતો નથી. એથી ઉલ્લુ એ શીતનો ઉપયોગ નથી થતો તો વિચાર કરવારૂપ થમને લીધે એ પુટમાં ઉષ્ણતા માત્ર થઈ રહે છે અને તેથી એ પુટ વિકસિત દશામાં જ પડી રહેવાથી એનું પોલાણ જનું રહે છે, એ ધનંરૂપતાને પામે છે અને તેથી ક્રમે ક્રમે હીનવીર્ય થઈ જાય છે. વિઆન્તિ આંખવાથી પણ એ પુટને સંકોચાવાનું સામર્થ્ય આપી મળે છે, અને તેથી એમાં પોલાણ થઈ રહેવાથી નવીન જીવન આવે છે. જે યોગસાધક પુરુષો સંયમને સેવે છે તે સંયમરૂપ શીતતાના ખલે જ સર્વ અંગમાં વ્યાપી રહેલા આ જીવન તત્વને ઉત્પન્ન કરે છે અને તેથી ઉત્તમ મનોમળ અને અધ્યાત્મ બળવાળા થઈ રહે છે અને તે ઉપરાંત શરીરે તેજસ્વી, નિરાશય અને દૃઢ બાંધાવાળા થાય છે. વૃક્ષની વૃદ્ધિ પણ આજ નિયમથી થાય છે. વૃક્ષના ઉપરના ભાગમાં લાલ રંગવડે સૂર્યના કિરણોને પરિવર્તન કરાય છે ત્યારે તે ભાગમાં ઉષ્ણતાની ઉત્પત્તિ થાય છે અને તેથી એ ભાગના પુટ વિકાસને પામે છે. જેમ આપણું શરીરમાં રૂધિરનું અભિસરણ થાય છે તેજ પ્રમાણે વૃક્ષમાં રસનું અભિસરણ થાય છે. જેમ રૂધિર એકેલાઈન પદાર્થ છે તેમ એ રસ પણ એકેલાઈન છે અર્થાત શીતવીર્ય છે, અને વળી એ રસ મૂળમાંથી નીકળતાં ત્યાં રાખેલી છાયાનેલીધે શીતતર થાય છે. એ શીતતર થયેલા રસ ઉપરના ગરમ થયેલા ભાગમાં ફરતા ફરતા ચઢે છે ત્યારે એ ભાગના પુટના અવયવોને વિષમ રીતે સંકોચન પમાડે છે અને તેથી એ પુટમાં પોલાણ ઉત્પન્ન થાય છે, જીવન તત્વરૂપ પ્રકાશમય સત્તા ઉદ્ભવે છે અને એ બળ વૃક્ષમાં વ્યાપી રહેતાં એ વૃક્ષની અતિપ્રમાણ વૃદ્ધિ થઈ શકે છે. આ પ્રકાશમય સત્તા તે જીવનતત્વ હોવાથી અને એ, પુટમાં પોલાણવડે ઉત્પન્ન થતી હોવાથી ઉપર બાંધેલા પ્રયોગમાં નવીન જનુ સજીવ જનુની થએલી ઉત્પત્તિ પણ સંકારણ સમજાય છે. એ પ્રયોગમાં જે લોહનું સોલ્યુશન વાપરવામાં આવ્યું છે તે એકેલાઈન છે અર્થાત શીતવીર્ય છે. એને જ્યારે ઠંડીથી દારી દેવામાં આવ્યું ત્યારે એના અણુઓ બધાઈ ગયાં એટલે કે મધ્યમાં લોહનો ભાગ રહ્યા અને આસપાસ તેના કોશ રૂપે એલ્યુમિનમનો ભાગ ચડ્યો. ગરમી લગાડવાથી એ અણુમાં વિકાસ થયો અને છેવટની ઠંડીથી એનો ગર્ભમાં વિષમ રીતે સંકોચાયો, તેથી તેમાં પોલાણવાળો જીવનઅણુ ઉત્પન્ન થયો અને તે ઉપચયવધાત્ જનુરૂપે દેખાયો.

કટિસ્નાન અને મધ્યમાંગ સ્નાન—(Hip Bath and Trunk Bath).—નામ પ્રમાણે આ સ્નાન કટિ અથવા શરીરની મધ્ય ભાગનેજ લગાડવામાં આવે છે. અને તે વખતે પગનાં તળાઓ અને કીચણની નીચેના બધા ભાગ તેમજ છાતી અને માથું વગેરે તેમજ હાથ પાણીના સંબંધમાં આવતા નથી તેટલુંજ નહિ પણ આ સ્નાન દેતી વખતે શરીરના ઉપર કહ્યા તે ભાગ હવાના સંબંધમાં આવીને પણ ઘટા પડી ન જાય તેવી રીતે કપડાંથી તેમને ઢાંકવામાં દરકાર રાખવી પડે છે. આ સ્નાન માટે જેની અંદર વિના સંકોચે પગ બહાર રાખીને બેસી સકાય તેવું એક તપેલા કે કઢાયા જેવું એક વાસણ જેને અગ્રેજીમાં ટબ કહે છે, તે લેવું. અને તેમાં સાધારણ ઠંડકનું (૬૬ થી ૮૨ ડિગ્રી સુધીનું) પાણી એટલા પ્રમાણમાં ભરવું કે દરદી પગ બહાર રાખીને અંદર બેસે, ત્યારે પાણી ઠંડીની ઉપર ત્રણ ચાર આંગળ સુધી અને જાંઘના મધ્ય ભાગ સુધી આવે. આ સ્નાન લેતી વખતે એકાંત હોય તેમ વધારે અનુકૂળ પડે છે. બનતાં સુધી કટિના ભાગ

ઉપર કાંઈ પણ વસ્ત્ર પહેરવું નહિ. પછી એક જાડા અને સુંવાળો નહિ એવો કપડાનો કટકો લઈને તેને પાણીવડે ભીંજવી ધડીઆળના કાંટા ફરે છે તે દિશામાં હુટી કે નાભિની આસપાસ ગોળ ફેરવવો. એટલે કે હુટીની ઉપરની ગાળુએ જમણી કુખ તરફથી કટકો ફેરવવાનું શરૂ કરી ડાબી કુખ તરફ હાથને લઈ જવો અને ત્યાંથી, તેને પેદુ તરફ નીચે લઈ જવો. ત્યાંથી હુટીની નીચે થઈને જમણી તરફ લાવવો, અને ત્યાંથી હાથને ઉપર લાવી બાંધી શરૂ કર્યું હતું ત્યાં પહોંચાડવું. આ રીતે ભીંજવેલા કટકાને હુટીની આસપાસ ધીમે હાથે ગોળને ગોળ બનાવી સુધી ટખમાં બેસવામાં આવે ત્યાં સુધી ફેરવ્યા કરવું. શરૂઆતમાં આ સ્નાન પાંચ કે દશ મિનિટ લેવું, અને પાછળથી આ મુદત શક્તિ પ્રમાણે અડધાથી પોણા કલાક સુધી પણ વધારી શકાય છે. ટખમાંથી ઉપર પ્રમાણે સ્નાન કરીને ઉઠ્યા પછી ટખમાં પાણી જેટલી ઉંચાઈ સુધી બરેહું દેખાય ત્યાં આગળ નિશાની કરી રાખી હોય તો ફરીથી બ્યારે ખીજે દિવસે તે નિશાની સુધી પાણી બરવાથી તે વાસણમાંથી હલકાઈ પણ જતું નથી તેમજ ઓછું પણ પડતું નથી. ખાસ કરીને બ્યારે દરદીના પેટની અંદર ગરમીનો ઘણો વધારો થએલો હોય અથવા તો અંદરના કોઈ ભાગમાં સોજો આવેલો હોય તેવે વખતે, એટલે કે તાવ, ખરડો, બધકોશ, ઇત્યાદિ વ્યાધિઓમાં આ સ્નાન બ કલાકથી પણ વધારે વખત લેવાની જરૂર પડે છે, છતાંએ બાળકો તેમજ અશક્ત દરદીઓને ટાઢની ધુનરી ચડી ન જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. વળી આ સ્નાન લઈને ઉઠ્યા પછી દરેક દરદીના શરીરમાં જલદી ગરમીનો આવી જવો જોઈએ અને તે બે આપોઆપ ન આવે તો દરદીના શરીરને ખીજાં મનુષ્યોએ ઢોરા હાથે ધસીને અગર તો તેને ગરમ કપડાં ઓઢાડીને અથવા તો થની શકે ત્યાં સુધી દરદીએ પોતે ચાલી અગર ઢોડીને અથવા તો એવીજ કોઈ સારી કસરત કરીને શરીરમાં પુરતી ગરમી લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. દરદીની સ્થિતિ પ્રમાણે આ સ્નાન દિવસમાં એકથી ત્રણ વખત લઈ શકાય છે. સ્ત્રીઓનાં દરદોમાં પણ આ સ્નાન બહુ લાભ આપે છે સગર્ભા-વસ્થામાં દર અઢવાડીઆમાં ચારથી છ સ્નાન ઉપર પ્રમાણે કરવામાં આવે તો યોગ્ય વખતે પ્રસવ કાંઈ પણ પીડા વગર સારી રીતે થાય છે, અને સુવાવડનાં અનેક દરદોથી વિના પ્રવત્તે વિમુક્ત રહેવાય છે. પેટ અથવા જરૂર, આંતરડા, મુતપિંડ, યકૃત અથવા લીવર, તેમજ ઉપરથી આદિ ઈંદ્રિયોનાં વિવિધ દરદોમાં આ સ્નાન દરદોજ લેવાનું જોઈએ અને આંખ, શિર, ગળું અને છાતીએ ભાગના વ્યાધિઓમાં પણ આ સ્નાન આડકતરી રીતે ઘણો લાભ કરે છે. સ્નાન લીધા પછી તરત જમવું સલાહકારક નથી તેમજ જમ્યા પછી બે અથવા ત્રણ કલાક થયા વગર આ સ્નાન કદી લેવું નહિ. સર્વ ઋતુમાં અને સર્વ દેશમાં આ સ્નાન લેવામાં કોઈ પણ પ્રકારે સંકોચ રાખવાની જરૂર નથી પરંતુ સમયાનુકૂળ સ્નાનનાં વખતમાં વધારો ઘટાડો, કરી લેવો જોઈએ. શરીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનું જેમને પુરતું જ્ઞાન નથી હોતું તેઓ ધણીવાર એવો ભ્રમ રાખતાં જણાય છે કે કદિસ્નાન કરવાથી કદાચ પોતાને શરદી થઈ જશે; પરંતુ તેમની આવી ચંકા કેવળ નાપાયદાર છે, કારણ કે ઉપર કહ્યું તેવી રીતે સંભાળપૂર્વક સ્નાન કરનારને કદી પણ શરદી થતીજ નથી. સામાન્ય રીતે મનુષ્યને શરદી થાય છે તે ઘણું ખરૂં પગનાં તળીઆં, માથું, ગળું અગર છાતી એકાએક અને લાંબી મુદત સુધી ડંડા યત્નાથીજ થાય છે, પરંતુ ઉપર કહ્યું તેવી રીતે કેટલા ભાગને ડંડા બાળીથી કદી પણ ગરમ લાગતી નથી.

ઉપરથી માર્જન સ્નાન—(Friction Sitz or Genital Bath.)—
 લુઈ કુહુને એ ખતાવેલા વિશિષ્ટ પ્રકારના આ સ્નાનનો વિધિ હું કામાં મી. રોહાવાળાએ
 નીચે પ્રમાણે વર્ણવ્યો છે:—

આ ઉપાયનો ઉપયોગ પ્રદર (ધુપણી) વિગેરે સ્ત્રીઓના નિકારોમાં વધારે થાય છે,
 એ ઉપાય કરવાની કૃતિ નીચે મુજબ છે:—

કુદરતી સ્નાનને માટે આપણે જે વાસણ લઈએ છીએ તેવું જ વાસણ લેવું, તેની મ-
 ધ્યમાં ૪ થી ૬ ઇંચ ઉંચાઈનું-લાકડાનું એક નાનું સ્તંભ (બાગદ) રાખવું. સ્તંભના કાંઠા
 સુધી પાણી આવે એટલું પાણી તે વાસણમાં નાખવું. આગળના ઉપરનો ભાગ કોરો રાખવો
 પછી દરદીએ પાણીના તે ટબ અથવા વાસણની બહાર પગ રાખીને (હવાલ-ટોવેલ) લઈને
 તે વાસણના પાણીમાં ભીંજવો અને તે ભીંજવેલા કમાલ અથવા કુનાલ વડે ટબનું પાણી
 વારંવાર ઉપર લઈ લઈને ઈંદ્રિય ધીરે ધીરે ઘોતા જવું. જનનેંદ્રિયની ઉપર હોઈની માફક
 જે ચામડીનો ભાગ (ધુમરો-Prepuce) હોય છે તે ચામડીનો કાંઠા જહોરનો જ ભાગ ધોવો.
 અંદરનો ભાગ ધોવાની જરૂર નથી; જે ભાગ ધોવો તે પણ જોરથી નહિ પણ હલકે હાથે
 દર વખતે હવાલથી પાણી લઈને ધીમે ધીમે ધસીને ધોવો. ચામડીનો અથ ભાગ ધોવો.

આ ઉપાય કરતી વખતે હાથ, પગ, છાતી વિગેરે કોઈ પણ ભાગ ભીંજતો નથી. કદાચ
 પાણી ઉપર લેતી વખતે નિતંબ (કુહાનો) ભાગ ભીંજાય તો પણ હરકત નહિ. કેમકે તેથી
 કાંઈ પણ નુકશાન થતું નથી, પણ સામો લાભ જ થાય છે. સ્ત્રીઓએ રજસ્વલા સ્થિ-
 તિમાં ઉપાય કરવો નહિ. નીરોગી સ્ત્રીઓનું રજ-દસ્તાન-૨-૩ અથવા બહુ તો ૪ દિવસ
 સુધી વહેતું હોય છે. એથી વધારે મુદત સુધી જેને આવ થતો હોય અથવા જેઓને નિય-
 મિત દસ્તાન ન આવતું હોય એવી સ્ત્રીઓ આ ઉપાય રજસ્વલા સ્થિતિમાં પણ કરી
 શકે. આ ઉપાયને માટે લેવાનું પાણી ઋતુને અનુકૂળ હોવું જોઈએ. જે દેશમાં જટલ
 હંડ પાણી મળે અને જટલું સહન થાય તેટલું લેવું. દરદીની પ્રકૃતિનાં તથા ઉમરના પ્રમા-
 ણમાં ૧૦ મીનીટથી તે એક કલાક સુધી આ ઉપાય કરવો. જે જગ્યામાં અથવા ઝોરડામાં
 ઉપાય કરવો હોય ત્યાં શરદી ખીલકુલ હોવી ના જોઈએ; એટલા માટે હંડી ઋતુમાં
 ઝોરડાની અંદર તાજ તથા ખુલ્લી હવા અંદર આવતી બંધ નહિ કરતાં ઝોરડામાં જટલી
 ગરમી-દુધ-લાવી શકાય તેટલી લાવવી. પાણી જટલું હંડ હોય એટલું વધારે ઉત્તમ; પરંતુ
 તે દરદીના હાંથથી સહન ન થાય એટલું બહુ હંડ હોવું જોઈએ નહિ. કોઈ દેશમાં અથવા
 કોઈ સ્થળમાં હવા વિશેષ ઢીંચ હોવાથી બહુ હંડ પાણી મળી ન શકે તો ત્યાં જટલું હંડ
 પાણી મળી શકે તેટલું લેવું.

પાણી હંડાઈમાં જોણું હોય તો તેથી કાંઈ ગુણમાં ખામી આવતી નથી. કારણ કે
 સૂષ્ણિનો એવો નિયમ છે કે, જે દેશમાં જટલું હંડ પાણી મળે છે તેટલું જ હંડ પાણી તે
 દેશનાં લોકોને માફક આવે છે.

ઉપર લખ્યા મુજબનું વાસણ ન મળે તો બેથી ચાર ગાંધર પાણી રહી શકે એવો
 એક ટોપ લેવો સ્તંભના કાંઠા સુધી આવે એટલું પાણી તેમાં ભરવું. જે પાણી જોણું બસાય
 તો તે જલદી ગરમ થાય છે. તેથી ઉપાયની અસર જોઈએ તેવી થતી નથી. કુવાનાં અથવા
 ઝરાના બારે જલ કરતાં વહેતું અને હલકું પાણી સારું મળાય છે. આવું પાણી વધારે મળી
 શકે એમ નહાય ત્યારે જેવું મળે તેવું પાણી લેવું; અને તે કેટલાંક વખત સુધી એમને એમ

રહેવા દઈ પછી ટપ અથવા ટોપમાં રેડી 'રેડુ' પરંતુ ગરમી આવે ત્યાં સુધી રહેવા દેવું નહિ. પાણી હલકું છે કે ભારે છે તે જાણવાની રીત એ છે કે, જે પાણીમાં સાખુ ચોળવાથી પુષ્કળ ફીણ આવે છે તે પાણી હલકું; અને જે પાણીમાં હાથ ઉપર સાખુ ચોળવાથી ફીણ નહિ આવતાં ફીણને બદલે પરપોટા જેવું થાય તે પાણી ભારે છે એમ સમજવું.

આ ઉપરથી માર્ગનનો ઉપામ કરતી વખતે મરદોએ બીજી સર્વે વ્યવસ્થા ઉપર લખ્યા મુજબ રાખવી. પછી રટુલ ઉપર બેઠીને પોતાના ડાબા હાથનું વચ્ચું આંગળું તથા તર્જની (તેની પાસેની આંગળી) વડે, જનનેદ્રિયના કુલના અગ્ર ભાગ ઉપરની ચામડી આગળ (છેડા તરફ) ખેંચીને તે ચામડીનો કોરવાળો ભાગ, એક ઇંચ સુધી પાણીમાં બોળી રાખવો અને જમણા હાથમાં ઉપર દણું છે તેમ, રૂમાલ અથવા ટુવાલ લઈને તે કપડું પાણીમાં ભીંજવીને તેના વડે ઉપરથી અગ્ર ભાગની ચામડીનું માર્ગન કરતાં રહેવું એટલે કે બીના ટુવાલ વડે હલકે હાથે ચોળ્યા કરવું. એ રીતે ટપમાંથી પાણી ટુવાલમાં લેવું અને ચોળવું; ફરી લેવું અને ફરી ચોળવું. એમ દસ મિનીટથી એક કલાક સુધી માર્ગનવિધિ ચાલુ રાખવો પ્રથમ દસ મિનીટથી આરંભ કરીને ક્રમે ક્રમે વધતા જવું. આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણવાર અથવા તો બે, છેવટ એક વખત પણ આ પ્રયોગ અવરય અનભાવી જોવા જોયો છે. ઇદ્રિયના અગ્ર ભાગ ઉપર થઈને ચામડી (ધુમ્મસ) આવેલ હોવાથી તે ભાગને સ્પર્શ થવાનો અથવા તો ટુવાલનો ઘસારો લાગવાનો સંભવ નથી. ફક્ત ચામડીનો છેડો રૂમાલ કે ટુવાલવડે ધીમે ધીમે ઘસીને ધોવાનો હોય છે. ચામડીનો આંદરનો ભાગ અથવા છેડાનો પાછળનો ભાગ અથવા જનનેદ્રિયનો બીજો કાંઈપણ ભાગ ધોવાની જરૂર નથી. પરંતુ પાણીમાં બોળી રાખેલા એ બહારના ભાગનો છેડો ચોળવાનું કામ વચ્ચે ખાંચી નહિ પાડતાં એક સરખી રીતે ચાલુ રાખવું જોઈએ. એ વાત ખાસ કરીને લક્ષમાં રાખવાની છે.

જેમનાં શરીરમાં ગુમ વ્રણ (Ulcer) અથવા વિદ્રધિ હોય અને તેને લીધે જેમનાં શરીરમાં અંતર્દાહ (ગરમી) વિશેષ હોય, અગર જેમના શરીર માટેલા ઈંચુ તથા ગુમ રોગ બહાર પડવાની સફાવત થએલી હોય એવા સોકોએ આ ઉપાય કરવાથી તેમના શરીરની સઘળા ઉષ્ણતા નીચેનાં ભાગમાં ઉતરે છે; અને જનનેદ્રિયનો જે ભાગ આ પ્રયોગ દરમ્યાન ધર્મણુ (ઘસારો) પામે છે તે ભાગમાં અથવા તેની આસપાસના ભાગમાં એ ઉષ્ણતા બહાર પડે છે. આમ થવું એ કાંઈ પ્રતિકૂળ લક્ષણ નથી. વળી આ પ્રયોગ ચાલુ હોય ત્યારે અગ્ર દ્રિયનાં અગ્ર ભાગ ઉપર ઝીણી ઝીણી ફાડલી અથવા કિચિત સોજા થાય તો પણ તેથી ડરી જવું નહિ; પણ પ્રયોગ જારી રાખવો. કદાચ જરૂર જણાય તો રૂમાલ અથવા ટુવાલ ખરબચડાને બદલે લગાર નરમ વાપરવો.

કેટલેક પ્રસંગે રટુલ ઉપર ત્રણ આંગળ પાણી આવે એટલું પાણી ટપમાં જરી તે રટુલ ઉપર બેસી ઉપર મુજબ ઇદ્રિયનું માર્ગન કરવાથી જલદી અને વધારે ફાયદો થાય છે, આ રીતે રટુલની ઉપર આવે એટલું પાણી ભરવાથી નિતબ્બ ભાગ પાણીમાં ભીંજાય એ દેખીતું છે; પરંતુ તેમાં હાનિ નહિ પણ લાભજ છે.

શરીર માંહેલી ઉષ્ણતાનો નિઃસાર કરવાને માટે શરીરની બીજી ઇદ્રિયો છોડીને આ ઉપરથી ભાગ ઉપર જલપ્રયોગ કરવાની જરૂર શા માટે છે, એવી સંકો કદાચ જો

કોઈના મનમાં ઉઠે તો તે સ્વાભાવિકજ છે. આમ કરવાનું કારણ એ છે કે, જનને દ્રિયમાં મનમતત્તુના જોડલા છેડા એકત્ર થયા છે, એટલા બીજા કોઈ ભાગમાં નથી. સિમ્પેથેટિક નર્વઝ નામક મનમતરજનુની પુષ્કળ શાખાઓ આ ઇંદ્રિયોમાં આવેલી છે. જનને દ્રિયમાં સર્વ જ્ઞાનતત્ત્વો એકત્ર મળે છે, માટે એક રીતે તેને પ્રાણી, રૂપી વૃક્ષનું મૂળ કહીએ તો ચાલે. એટલા માટે જેમ વૃક્ષના મૂળને પાણી મળવાથી સર્વ વૃક્ષનું પોષણ થઈને તે પ્રકુલિત રહે છે, તેમ જલમાં જનને દ્રિયનું માર્જન કરવાથી શરીરની અંદરની ઉષ્ણતા ઝાઝી થાય છે; તપી ગએલા તથા ક્ષુદ્ર (ઉત્કેરાયલા) થએલા જ્ઞાનતત્ત્વો, શાંત થાય છે. અને તેને તાજગી મળે છે. મનને ઉત્સાહ મનમતત્ત્વની સારી સ્થિતિ ઉપર, અવગતી રહેલો છે. માટે ઉપર કહેલા ઉપાયથી જ્ઞાનતત્ત્વમાં તાજગી આવવાથી તેની અસર આખા શરીરમાં ફેલાય છે. શસ્ત્રક્રિયા કરતી વેળા અથવા અન્ય કારણોને લીધે જેમના શરીરના જ્ઞાનતત્ત્વોને ઇન્ન અથવા ખલલ પહોંચી હોય એવા લોકોને આ (ઉપસ્થાન માર્જન) ઉપાયથી કાયદો થતો નથી કારણ કે તેના જ્ઞાનતત્ત્વોનું મંડળ સરખી સ્થિતિમાં, એટલે અખંડ નહિ હોવાથી જનને દ્રિય માંડેલા જ્ઞાનતત્ત્વો ઉપર થએલી અસર અપૂર્ણ શરીરમાં ફેલાઈ શકતી નથી.

જેઓ આ ઉપાયનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ લેશે તેઓને જણાઈ આવશે કે પ્રકૃતિમાં વિહાર ઉપજવાથી થએલું નુકશાન મટાડીને તથા ઇંદ્રિયોના સર્વ વ્યાપાર પૂર્વસ્થિતિ ઉપર લાવીને પ્રકૃતિ નીરોગી બનાવવાનું સામર્થ્ય આ ઉપાયમાં રહેલું છે.

અહીં જણવું જરૂર છે કે, જેઓ દરતા દરતા હોય એવા દરદીઓએ આ ઉપાયનો આશ્રય લેવાથી એમને લાભ થશે. એવાઓ સિવાય બીજાઓએ આ ઉપાય કરવો નહિ. આ પ્રયોગ કેટલેક દરજ્જે બીભત્સ જેવો જણાય છે, તેથી તે કરવા લાંબક નથી, એમ કેટલાક કહેશે; પરંતુ એઓએ આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવાની છે કે, આ ઉપાય બીજાની હાજરી કે મદદ વિના સ્ત્રીઓથી કરી શકાય એવો છે અને તેથી ઘણાખરા દરદીની અંદર સ્ત્રીઓને વેધની જરૂર પડતી નથી. વળી બીજા કેટલાક રોગો કે જેમાં પોતાની સર્વ લાજ તથા મર્યાદા તરૂને પરંપુર્ય (વેધ) સમક્ષ આપું અંગ ખુલ્લું કરીને દેખાડવું પડે છે તે અડચણ આ ઉપચારનો આશ્રય લેવાથી દૂર થાય છે; અને તેથી અનેક ભતતી કહી શકાય તેવા સહેલથી અંત આવી જાય છે. બીજા પણ એક વાત એ છે કે, જ્યાં આરોગ્યનો સવાલ છે ત્યાં સાફ, નરમ, બિભત્સ વગેરે સપ્તશી કર્મનાઓને નહાંડી કાઢવી જોઈએ. જેઓ તદ્દન નીરોગી છે, એવા લોકો ઉપર આ ઉપાયની બીલકુલ અસર થશે નહિ, એમને આ પ્રયોગ કરવાનો સ્વાભાવિક રીતેજ કંટાળો ઉપજશે; પરંતુ જેમને કોઈ પણ રોગ છે, એવાઓને તો આ સ્વાભાવિક કરતાં પણ વધારે સમય સુધી કરવાની ઇચ્છા કેટલેક પ્રસંગે થાય તો તે બનવા જોગ છે—ઈચ્છા થાય છે. જલની અંદર જનને દ્રિયનું માર્જન કરવાથી શરીરની અંદરની ઉષ્ણતા શા માટે ઝાઝી થવી જોઈએ તેનું કારણ આ પ્રમાણે છે. પદાર્થોની બિન્ન અવસ્થામાં સમતા ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ સુદિનો ધર્મ છે. એ નિયમ કેવળ બીજા જડ પદાર્થોમાં ભૌતિક સંદિર્ભાનંતરે પડે છે એમ નથી; પણ પ્રાણીઓના શરીરને પણ એ નિયમ લાગુ પડે છે. જેમ કોઈ એક જગ્યામાં પહોંચે તો ધાતુનો ટુકડો લાવીને રાખવાથી તે ટુકડા માંડેલી ઉષ્ણતા ધીમે ધીમે આસપાસની દિશામાં મળે છે, તથા તા માંડેલી ઇંદ્રિય તે ટુકડામાં મળે છે, તેમજ કેટલેક વખત વિંધા પાત્રી ટુકડાની

તથા આસપાસની હવાની ઉષ્ણતા સમાન થાય છે, તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય અથવા પ્રાણીઓનાં શરીરની સ્થિતિ પણ થાય છે. આ રીતે શરીરની ઉષ્ણતા અંદરથી બહાર અને બહારથી અંદર આવજન કરે છે ત્યારે ત્વચામાં તણાટ થાય છે, અને તેથી બેચેની ઉપજે છે. જ્યારે આવ્યો હોય ત્યારે આવીજ સ્થિતિ થાય છે. જેમ જેમ જ્યારે વધારે તેમ તેમ સ્નાયુઓમાં વધારે તણાટ થાય છે; તેમજ તેના પ્રમાણમાં વધારે અથવા નબળાઈ પણ વધારે જણાય છે. જેમ ઉષ્ણ ઋતુમાં વાદળો ચઢી આવવાથી ઉષ્ણતાને લીધે આપણે શુભગાઈ તથા ગભરાઈ જઈએ છીએ તેમજ વિભત્તીય દ્રવ્યના ધર્મજુથી ઉત્પન્ન થનારો જ્યારે આવે ત્યારે પણ એમ થાય છે. જ્યારે લીધે જ્યારે આસપાસની હવા કરતાં શરીરમાં વધારે ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે આરામ થવાને માટે બહારની તથા અંદરની ઉષ્ણતા સમાન થાય. એવા ઉપાયો કરવા બેઠેએ, એ ઉપાયો પૂર્વે કહ્યા તે છે. ઉષ્ણતા ઓછી કરવી એ તે ઉપાયોનો ઉદ્દેશ છે. માટે આ ઉપાયોમાં હંકુ પાણીજ વાપરવું બેઠેએ, ઉપયા ઉપાયોથી કેવો ઉત્તમ લાભ થાય છે તે અનુભવ લેનારને જણાઈ આવશે. જ્યારે કોઈ ઉપાયથી લાભ ન થાય ત્યારે તે દરદીના શરીર માંહેલું ચેતન્ય નષ્ટ થયું છે એમ સમજવું.

જે શરીરમાં વિભત્તીય દ્રવ્યનો સંચય થયેલો છે, તે શરીરને ગંભીર-કટાઈ ગએલા યંત્રની ઉપમા આપીએ તો આવે. જેમનું શરીર આવી સ્થિતિમાં છે, તેઓએ હંમેશા મુજબ આહાર લેવાથી શક્તિ કાપમ રહેતી નથી. શક્તિ કાપમ મળીને કામ કરવાની તાકાત આપણને માટે પૌષ્ટિક તથા ઉત્તેજક પદાર્થોનું સેવન કરવું પડે છે, અથવા હંમેશા કરતાં વધારે આહાર લેવો પડે છે. તેમજ તે આહાર પચાવવાને માટે પાચક આપણે અથવા મગ જેવા ઉત્તેજક પીણાનું સહાય લેવું પડે છે, પરંતુ ખરી રીતે તો આવી રીતે વર્તવાથી શરીરની સ્વાભાવિક પચનશક્તિ ઓછી થાય છે.

શરીરમાં વીર્ય વધારવાનો એકજ માર્ગ છે, અને તે માર્ગ પચનશક્તિને સુધારવી તે છે. એ હેતુ પચનશક્તિને સુધારવાથી, સ્વાભાવિક એવો મોટો બોગક લેવાથી તેમજ પૂર્વે કહેલા ઉષ્ણતાનાયક સ્થિતિસ્થાનોના પ્રયોગ કરવાથી સારી રીતે પાર પડે છે. પચનશક્તિને ગમે તેવી અગેડલી હોય, પરંતુ જ્યાં સુધી તે સુધારવા જેવી હોય છે ત્યાં સુધી બીજા કોઈ ઉપાયો કરતાં ઉપર કહેલા ઉપાયોથી ધણીજ ઝડપથી સુધરી શકે છે. વળી આ ઉપાય કાંઈ કૃત્રિમ નથી, પણ શરીરના સ્વાભાવિક આધારને બીલકેસ અનુસરતો છે; એ એમાં એક વિશેષતા છે. ઉપરાંત વિભત્તીય દ્રવ્યના ધર્મજુથી ઉત્પન્ન થનારી ઉષ્ણતા-દાહ-જ્વરજન્ય દાહ-એ સર્વ આ ઉપાયોથી ઓછાં થાય છે, અને તેથી મેગનું પ્રવળ ઘટવા પામે છે. જેવી રીતે ઉષ્ણતાને લીધે પાણીમાંથી થનારી વરાળનું પુનઃ પાણી કરવું હોય તો વરાળની આસપાસની હવાના ઓછા કરવી પડે છે, તેમ જ્યારે આદિ વિકાર થઇને શરીરની ઉષ્ણતા વધે ત્યારે તે વિકાર નાશુદ કરવા માટે શરીર માંહેની ઉષ્ણતા ઓછી થાય એવો ઉપાય કરવો બેઠેએ. ઉપર લખેલા ઉપાયોથી શરીર માંહેલી ઉષ્ણતા ઓછી થાય છે. માટે તેનાથી જ્યારે વગેરે વિકારોમાં કામદો થવો બેઠેએ, એમ મિદ્ધ થાય છે.

જેમ કોઈ યંત્રની ગતિ વધારે અથવા ઓછી કરવાને માટે અમુક ભાગોને ચલન આપવું પડે છે, તેમ મનુષ્યના શરીરની પણ સ્થિતિ છે. એટલા વાસ્તે આ ઉપાયને માટે જનનેદ્રિયને પસંદ કરેલી છે.

આ ઉપાયની પ્રકૃતિ ઉપર શું અસર થાય છે, તે ઉપર કહેવામાં આવેલું જ છે. તે ઉપરથી એકજ ઉપાય વડે શીતળા, માહામારી, વિગેરે બિન્ન બિન્ન પ્રકારના રોગો કેમ મટાડી શકાય છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાશે. આ ઉપાયથી આખા શરીરની ચૈતન્યશક્તિ વધે છે. વળી આ ઉપાયથી શરીરના બીજા ભાગો કરતાં એક અમુકજ ભાગ વધારે ઉત્તેજિત થતો નથી. ફક્ત જ્યારે શસ્ત્રક્રિયા 'કરવાથી કોઈ મજબૂતતું તુટી ગયેલા હોય ત્યારે એમ થવું શક્ય છે. શરીરનું બળ આ ઉપાયથી, એકાએક શી રીતે વધી જાય છે તેની કલ્પના ઘણાકોને હોતી નથી, અને તેથી રોગીની વિચારશક્તિથી વિરુદ્ધ વસ્તુસ્થિતિ હોઈ શકે છે. દાખલા તરીકે કોઈ કોઈવાર એમ બને છે કે આ ઉપાય કેટલાક દિવસ પર્વત કરવાથી તમાકુ જાથું પીનારાઓનું વ્યસન છૂટી જાય છે, અને તેઓને તમાકુ પીવાની ઇચ્છા થતી નથી; અને તેથી કેટલાક લોકો એમ માની બેસે છે કે, જહર નખાણું પડવાથી આપણને બીડી કુંકવાની ઇચ્છા થઈ શકતી નથી. પરંતુ ખરી વાત તો એથી જુદીજ હોય છે. પ્રથમ તમાકુના ઝેરનો પ્રતિકાર કરવા જેટલી શક્તિ જહરમાં નહતી, તેથી એમને તમાકુ પીવી ગમતી હતી. પરંતુ આ ઉપાયથી પચતેન્દ્રિય સુધરીને જહરમાં શક્તિ આવવાથી તમાકુ સરખી ઝેરી ચીજનો જહર ત્યાગ કરે છે, અને તેથી તમાકુ પીવાની વાંછના થતીજ નથી. આ ઉપાયથી મજબૂતતું પણ સચેત બને છે. માટે જ્યાં સુધી પ્રકૃતિમાં કંઈ પણ જુસ્સો રહેલો હોય ત્યાં સુધી આ ઉપાય અનુભવવામાં આવે તો મજબૂતતુંમાં ઉત્સાહ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી મળદ્વારા વિજાતીય દ્રવ્યનો પણ નિકાલ થાય છે.

તથાનો દાદ ઓછો કરવાને માટે અથવા માંહેલુ ગુમ વિજાતીય અથવા દૂષિત દ્રવ્ય શરીરથી જૂદું પાડી તેનું પાણી કરવાને માટે કાળી માટીને બોળવીને તેને કપડાની એક પેટી ઉપર પાથરીને તે પટ્ટી-પાટો-પેટુની આસપાસ ફરતો વાટી લેવાથી ઉપલા ઉપાય પ્રમાણેજ ઉત્તમ ઉપયોગ થાય છે. પછાતાથી, ઉઝરડા પડ્યાથી, હોલાવાથી અથવા અન્ય કોઈ રીતે શરીરને ઈર્ષા કે જળમ થયેલ હોય તો આ માટીના પાટાથી બાંધી દાયો થાય છે. પાટા ઉપર માટી બાંધી પાતળી પાથરવી ન જોઈએ, અને તે માટીવાળો ભાગ પેટ તરફ રાખવો-એક અથવા બે દલાક સુધી-વધારે વખત આ પ્રયોગ કરવો નહિ. પોટો સુકાઈ ગયા પછી એનો કાંઈ પણ ગુણ નથી. આ માટીની પટ્ટી ઉપર બીજો ફલાલીનો પાટો પણ બાંધવો.

પણ એમ સમજવાનું નથી કે ઉપર જતાવેલા ઉપાયોથી પ્રત્યેક રોગી સાબરે થયોજ નોઈએ! કોરણ કે, અગાઉ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ આ ઉપાયથી સઘળા "રોગી" સાબ કરી શકાય છે. પરંતુ સઘળા "રોગી" સાબ કરી શકાશે એમ કહી શકતા નથી? જેમ મનુષ્યના શરીરમાં કાંઈ પણ સત્ત્વ રહેલું ન હોય. એટલે કે જેની અન્ન પચનની શક્તિ નષ્ટપ્રાય બનેલી હોય એવા દરદીને આ ઉપાયથી બીજા કોઈ પણ ઉપાયો કરતાં વધારે પણ કામ ચલાઉં આરામ જણાશે. પરંતુ એવા દરદીનો રોગ નિર્મૂલ થશે નહિ?

કેટલાક પ્રસંગોમાં ઉપર વર્ણવેલા ઉપાયોનો ઉપયોગ મધ્ય રીતે એટલે અલ્પકાંજ પર્વત અને વચ્ચે લાંબો ખાંચો નાંખીને કરવો પડે છે, અને કેટલેક પ્રસંગે તો તે તદ્દન બંધ રાખવો પડે છે, કેમકે તેમ કરવું હિતાવદ્દ હોય છે. આવી વેળાએ એવા દરદીઓએ ઠા. કુંહો એમનું ચિકિત્સા શાસ્ત્ર જેણે સંપૂર્ણ રીતે જાણેલું હોય એવા ચિકિત્સકની મદદ વગર કોઈ પણ ઉપાય ન કરવો, એજ માર્ગ ઉત્તમ છે.

પ્રકરણ ૭ મું.

જ્ઞાનતંતુને લગતાં દરદો અને માનસિક વ્યાધિઓ, અનિદ્રા ઇત્યાદિ.

મગજના તેમજ જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓને પણ સર્વ રોગ એક હોવાનો સિદ્ધાંત લાગુ પડે છે. વર્તમાનયુગ જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોનો કહેવાય છે તે કેટલીક રીતે ખરું છે. કારણ કે જ્યાં ત્યાં અનેક રૂપમાં આવાં દરદો દર્શન દે છે. આવાં જાતજાતનાં દરદોને બરાબર બધબેસતાં ચોગ્ય જુદાં જુદાં નામો આપવાને માટે ડૉક્ટરો માથાતોડ મહેનત કરી રહ્યા છે, એવા હેતુથી કે તે દરદોને મટાડવાનો માર્ગ પણ તે રીતે સરળ થાય.

નર્વસનેસ, ન્યુરોસેનીઆ, શળ અથવા મણકા હાઇપોટાઇમિઆ અથવા ચિત્તવિપાદ, હિસ્ટરીઆ અથવા ભૂતચાયુ, ઉન્માદ, ફીલુના અને ન્યુસક્રન્ટ, લકવા જેવા અંગ જુદાં પડી જવા જેવાં દરદો જ્યાં ત્યાં દષ્ટિગોચર થાય છે. અને એક સરખા કારણને લીધેજ પેદા થતાં બીજાં પણ આવાંજ એટલાં બધાં દરદો છે કે જેનાં નામ લખતાં પાર આવે તેમ નથી.

આવાં ગંભીર જ્ઞાનતંતુનાં દરદોના વધારા સાથે તેના વ્યાધિઓનાં નવાં નવાં રૂપો પણ પ્રકટ થવા લાગ્યાં છે. પરંતુ એવાં બહારનાં સ્વરૂપો ઉપર આપણે બહુ આધાર રાખવા બંધજી તો તેથી આપણો અર્થ બરાબર સરતો નથી, કારણ કે વ્યાધિના બરા સ્વરૂપનો આપણને ખ્યાલ આવે તેથી કોઈ ચાવી આપણા હાથમાં આવતી નથી. પરંતુ સામાન્ય રીતે તપાસતાં આવા દરદોઓમાં એક વાત આપણું ખાસ લક્ષ ખેંચતી દેખાય છે અને તે એ છે કે, તેઓ બધા કોઈ અંદરના બીમાર, મેચેની અને ચરવરથતાથી પીડાતા હોય છે. આવા દરદોઓ હંમેશાં અચ્છાન્ત, ચીડિઆ અને દીલગીર રહ્યા કરે છે, અને પોતે ખરેખર કોઈ રોગથી પીડાય છે એમ તેઓ જો કે કબુલ કરતા નથી તો પણ કોઈ બેમાલુગ અને અજ્ઞાત રોગની લાગણી તેમના મનમાં રહ્યા કરે છે.

આવાં દરદોઓ વિશે આપણે વધારે તપાસ કરીએ તો આપણને જણાય છે કે તેમાંના કેટલાક બહુજ વાતોડીઆ કે આખો વખત બોલ બોલ કરવાની દેવવાળા હોય છે, બ્યારે બીજા કેટલાક વળી ધણજ મુગા બેમી રહેનારા અને બોલાવ્યા છતાં પણ નાહુટકે બે શબ્દ બોલે તેવા હોય છે. ધણાઓને રાત્રે નિદ્રા બરાબર આવતી નથી. બીજા કેટલાકોના હાથ પગ અને મન એવાં ચળવળાટ કરી રહ્યાં હોય છે કે સ્વસ્થતા શું છે તેનો અનુભવ તેઓને બાગ્યેજ થાય છે. આ ઉપરાંત નર્વસ દરદોઓનો એક વર્ગ આળ્મ્ય અને એદીપ્સાની તૂર્તિમાન હોય છે; અને તેઓને સુતા હોય ત્યાંથી બેઠા થવામાં, અને બેઠા હોય ત્યાંથી હબા થવામાં મરણ કરતાં પણ વધારે કંટાળો ઉપજે છે. જ્ઞાનતંતુઓના દરદવાળો કોઈ કોઈ દરદી આખી દુનિયાથી કંટાળી ગઈને અને પોતાને દુનિયામાં વધારે પડતો અને નકામો ગણી લઈ આત્મક્રાંત કરવાના વિચારથી આમતેમ કરતો કરે છે. બીજો એક ધનાદ્ય દરદી કંઈ પણ પાયા વગરની કલ્પિત ભયની વાતોથી અમકેશોજ સતદિવસ રહ્યા કરે છે, અને કોઈ ઉપાયે તેના વિચાર પોતાના મનમાંથી દૂર કરી શકતો નથી. બીજા કેટલાકના હાથ અગર પગ, શરીરનું એક અંગ અગર મુખનો અર્ધોએક ભાગ, સુદસ વાપરી ન શકાય તેમ લકવાથી નકામો થઈ જાય છે. આ ઉપરાંત તરેહવાર જાતના અને એક બીજાથી વિરૂદ્ધ પ્રકારનાં લક્ષણોવાળા ઉન્માદ-કેન્ગાંડપણના પંજામાં મનુષ્યો સપડાતાં

જોવામાં આવે છે. જેઓને ઉપર કહ્યા તેવા વ્યાધિઓ સ્પષ્ટ રૂપમાં થએલા જણાતા નથી તેઓમાં પણ મન અગર મનની ધણીએક શક્તિઓ નિર્માલ્ય બની ગએલી અગર તે વિકૃતિને પામેલી જોવામાં આવે છે. એક તરફ કેટલાંક મનુષ્યો પોતાના કોઈ કોઈ અંગો ઉપર કાણુ સખી તેમને યોગ્ય રીતે વાપરી શકવા અશક્ત હોય છે, ત્યારે બીજી તરફ એવાં લાખો મનુષ્યો જોવામાં આવે છે કે, જેઓ પોતાના વિચારોને કમળે સખી તેમના ઉપર સામ્રાજ્ય ભોગવી શક્તાં નથી. અનેક મનુષ્યોનું નિશ્ચયબળ એટલું અંકુષ હોય છે કે વિકારો અને વાસનાઓથી નાચેલા બળદની પેઠે વિચારોએ જગતમાં આમથી તેમ અટવાયાં કરે છે અને જીવંતીમાંથી કાંઈ પણ સાર જેની શક્તિ નથી. બીજા કેટલાકો વચન અને વિશ્વાસ, પ્રમાણિકતા અને નીતિ, ઉચ્ચ અભિલાષા અને ધર્મભાવના એ વગેરે ચીજો શું છે તે વિષે કેવળ અજ્ઞાન અને બેદરકાર હોય છે. આપણે જ્ઞાનતંતુનાં દરોથી પીડાતાં હજારો મનુષ્યોને તપાસીશું તો પણ તેમાં બે વ્યક્તિઓ પણ એવી મળી નહિ આવે કે જેમનાં વ્યાધિનાં બહારનાં લક્ષણો તદ્દન એકસરખાં હોય. આટલા બધા વૈવિધ્ય અને વૈચિત્ર્યવાળા આ વ્યાધિ છે. આ કારણથી આવા વ્યાધિઓનું ખરું સ્વરૂપ સમજવામાં, તેમનાં અંધપ્રેસતાં નામ પાડવામાં, અને તેમને મૂળથી મટાડવામાં, અગર તો ચતા અટકાવવામાં, આપણા ડોક્ટરો અને વૈદ્ય હજીમો ઘણાં ભાગે નિષ્ફળ નિવડ્યા છે. જ્ઞાનતંતુનાં આવાં દરોમાં દવાઓ અને આપધોવરે જન્યુને સુધારો કે આરામ ભાગ્યેજ થાય છે. જો કે કેટલીક ઝેરી સખત દવાઓ થોડા વખત માટે જ્ઞાનતંતુઓની લાગણીને બહેરી અને ચૈતન્ય વગરની કરી શકે છે.

દવાઓ કોઈ પણ વખત કોઈ પણ જાતનું શુભ પરિણામ નિપજવી શકે છે એમ માનવું એ બહુ મોટી ભૂલ અને અજ્ઞાન છે. સજીવ શરીરમાં રહેલા ચૈતન્યતત્ત્વ અગર પ્રાણ બળ વડેજ હંમેશાં શરીરમાં સર્વ સુખકર અને આરોગ્યવર્ધક પરિણામો નિપજે છે; અને તે શક્તિની સહાયતાથીજ શરીર પોતાની અંદર એકદાં થએલાં નુકસાનકારક દ્રવ્યને કાઢી નાખવાની ક્રિયા ધીમેથી અગર ત્વરાથી અનુકૂળતા પ્રમાણે ચલાવે છે.

શરીરમાંથી ઝેરી પદાર્થોને કાઢી નાખવાની ક્રિયા ઘણી ઝડપથી ચાલતી હોવાનાં સ્પષ્ટ ચિન્હ કેટલાંક મનુષ્યના શરીરમાં જોવામાં આવે છે. આસ કરીને જ્યારે ઘણા સ્વસ્થ પ્રમાણમાં (હોમીઓપથિક ડોઝમાં) ઝેરી દવાઓ દરદીને આપવામાં આવે છે ત્યારે તેવાં ઝેરથી શરીરના મલોત્સર્ગક અવયવોની ક્રિયા કુદિત મધ્જજવાને બદલે તેઓ મૂળ ઝેરી પદાર્થો અને નવા દાખલ થએલા દવાના વિષને કાઢી નાખવા માટે પ્રબળ પ્રયત્ન આરંભે છે. એથી ઉલટું જ્યારે વિષમય દવાઓ મોટી માત્રામાં (એસોપથિક ડોઝમાં) દરદીને ખવરાવવામાં આવે છે ત્યારે વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાનું કામ મલોત્સર્ગક અવયવો કરવાને અશક્ત બની જાય છે. તે વારે અજ્ઞાન મનુષ્યો ભૂલથી એમ માને છે કે પોતાનું દરદ મટી ગયું, અને રોગના કારણરૂપ વિજ્ઞાતીય પદાર્થો પોતાના શરીરમાં હવે રહ્યાં નથી. તેજ વખતે આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાના કુદરતના પ્રયત્નો (ત્રિવ વ્યાધિઓ) તેમજ જીવંત રોગોનાં બહાર દેખાતાં ચિન્હો થોડા વખતને માટે દબાઈ જાય છે. આપધોવરે જ્યારે વ્યાધિઓને મટાડવામાં આવે છે ત્યારે, વ્યાધિનાં ચિન્હો થોડા વખત માટે દબાઈ જઈ ઝેરી દરદીને પાછાં દેખાવા લાગે છે; તેનું કારણ હવે વાંચનારના લક્ષમાં બરાબર આવશે. કારણ કે આપધોની ઝેરી અસરને લઈને જ્ઞાનતંતુઓ થોડા વખતને માટે ચૈતન્યરહિત બની જાય

છે, એટલે રોગનાં બહારનાં ચિન્હો પણ તેટલો વખત જણાતાં નથી; પરંતુ કુદરતની અપૂર્વ ઘટનાને લીધે જ્યારે જ્ઞાનતંતુઓ પાછા સચેતન બને છે ત્યારે પાછાં તેજ ચિન્હો ફરી દેખાવ દે છે. જ્યારે ઝેરી દવાઓ થોડા પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે ત્યારે ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે બને છે. પરંતુ જ્યારે વિષમય દવાઓ મોટા પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવે છે ત્યારે શરીરમાં એટલા બધા જ્ઞાનતંતુઓ એટલી હદ સુધી નાશ પામે છે કે મનુષ્યનું મગજ નિષ્ક્રિયા વિના રહેતું નથી. આવીજ દવાઓ જોણ પ્રમાણમાં વાપરવાથી જ્ઞાનતંતુને થતા નુકસાનને લીધે જે કે મનુષ્યનું મગજ નીપજતું નથી તેપણુ આખા શરીરમાં કોષને કોષ પ્રકારની હાનિ પહોંચ્યા વિના રહેતી નથી.

નજીવાં જેવાં કેટલાક દરદીઓએ બેદરકારીથી લાંબા વખત સુધી લેવામાં આવતી દવાઓને લીધે આખરે ઘણાં ગંભીર જ્ઞાનતંતુનાં દરદી ઉત્પન્ન થાય છે એમ ખાતરીપૂર્વક કહેવામાં કાંઈજ હરકત નથી. જ્યારે આપણે અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં (હોમીઓપેથીની) રીત પ્રમાણે) આપવામાં આવે છે ત્યારે ઉપર કહ્યું તેમ જ્ઞાનતંતુઓ ચેતનશીલ બની જવાને બદલે, એકવાર તો તેઓ ઉત્તેજિત બને છે, અને આખું શરીર દવાના ઝેરને બહાર કાઢી નાખવા માટે ઘણી વધારે મહેનત કરવા લાગે છે. પરંતુ જ્ઞાનતંતુની અને શરીરની આવી જાગૃતિ પાછળથી અચૂક રીતે આવનાર અચેતનપણુ અને નાગની આંદોળની સ્થિતિજ હોય છે એમાં કાંઈજ સંશય નથી.

એમ કહ્યા વગર આજે તેમ નથી કે જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદીને મટાડવાની બાબતમાં જેનાં બહુજ ગણમાં ડુંકાય છે તેવી આપણોપચાર પદ્ધતિઓ કેવળ અશક્ત અને નકારી છે; ખરેખર ઘણાંક બહુ પ્રમિદ અને અતિ કુગળ ગણાતા ડૉક્ટરોએ અનેકવાર કબુલ કર્યું છે કે આવાં દરદીમાં દવાઓ કાઈજ લાભ કરતી નથી. તેથી હવાની ફેરબદલી, સુમારૂરીથી મનને મજતો આપનાં અને વિશ્રાંતિ અને એવાજ બીજા નિર્દોષ ઉપચારોની સાધારણ રીતે ડૉક્ટરો અને વૈદ્યો ભક્ષામણુ કરે છે, અને કદાચ આ પ્રમાણે કરનાથી થોડા વખત માટે ક્ષયદો ઓછો દેખાતો હોય તો પણ તેમની આવા પ્રકારની ભયામણુ ઉપરથી આપણે સ્પષ્ટ રીતે બેઠાં શરીરોએ જોએ કે આપણોપચારના દિશાવર્તી વૈદ્ય ડૉક્ટરો આવાં દરદીના બગ સ્વરૂપ અને મૂળ કારણો વિશે કેટલા અજ્ઞાન છે. આ પ્રમાણે જે વાત આપણોપચારથી મુદ્દલ બની ચકતી નથી અને આગેવાન વૈદ્ય ડૉક્ટરોનાં મન જે વાત વિશે અતિ ગુચ્ચવાદમાં પડેલાં છે તે વાત જોણોપચાર પદ્ધતિએ પાર પાડી છે, અને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવી છે.

એ જણીતી વાત છે કે આપણાં શરીરમાં જે જાતના જ્ઞાનતંતુઓ હોય છે તેમાંથી એક જાતના જ્ઞાનતંતુઓ આપણી ઈચ્છાશક્તિને તાબે હોય છે અને આપણી મગજ, મુઝગા કામ કરે છે. તથા બીજી જાતના જ્ઞાનતંતુઓ જેને અંગ્રેજીમાં 'સીમ્પેથેટીક નર્વસ સીસ્ટમ' કહે છે તે આપણી ઈચ્છાશક્તિથી સ્વતંત્ર હોય છે, અને આમપ્રમાણ, પચનક્રિયા, રૂધિરા-ભિસરણુ વગેરે ક્રિયાઓ આપણી જાગૃત તેમજ નિદ્રાગ્રસ્ત સ્થિતિમાં સતત ચલાવ્યા કરે છે. પરંતુ શરીરમાં વિજાતીય મગના સંચયને લીધે પેદા થતા સર્વ રોગો જ્ઞાનતંતુઓના વ્યાધિઓની જાતનાજ હોય છે એમ કહેવામાં આવે ત્યારે કેટલાકને પહેલાં તો આશ્ચર્ય ઉપજે છે. પરંતુ ખરી વાત તો તેજ છે, કારણ કે સામ્યપણુ અને સુખપૂર્વક ચાલતી શરીરની અંદરની વિવિધ ક્રિયાઓમાં વ્યાધિને લીધે જ્યારે વિશેષ કે અડચણ પડવા લાગે અને તે રીતે કોઈ જાતની પીડા હોય ત્યારે રોગની દવાની વિશેષ આપણને જ્ઞાન થાય છે.

કુદરતી રીતે તો આમ બને છે ત્યારે વ્યાધિ થોડાંધણો આગળની સ્થિતિને પહોંચી ગએલો હોય છે; પરંતુ ઠાંકર કુહનેએ શોધી કઢાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે વ્યાધિનિદાન ચોક્કસ રીતે કરી શકાય છે. અકસ્માતવડે થતી ઇર્ષ્મની વાત બાદ કરતાં એમ ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય કે શરીરમાં વિનતીય પદાર્થો એકલા થયા વગર શરીરમાં વ્યાધિ કદી પેદા થઈ શકે નહિ. શરીરમાં થતો હરેક જાતનો વિનતીય દ્રવ્યનો મળસંયમ શરીરના અમુક અમુક અવયવોમાંજ વિકાર કે અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે તે અવયવો કે શરીરના ભાગને ચલાવનાર અને તે સાથે સંબંધ ધરાવનાર જ્ઞાનતંતુઓને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. જ્યાં સુધી આ રીતે જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ વિકાર થતો નથી ત્યાં સુધી વ્યાધિના અસ્તિત્વ વિષે આપણને ખબર પડતી નથી.

આસપ્રશ્વાસ, રૂધિરાભિસરણ અને પાચનક્રિયામાં વિભ્ર કરનારા રોગો બહુ ધીમે ધીમે દેખાવા લાગે છે. આવા રોગોમાં પણ તે તે અવયવોમાં મળસંયમ થઈને તેમની ક્રિયામાં વિકાર થયા પછી જ્યારે તેમની સાથે જોડાયેલા જ્ઞાનતંતુઓ ખગડવા લાગે છે ત્યારેજ આપણને ખબર પડે છે; પરંતુ આ જ્ઞાનતંતુઓ આપણી ઈચ્છાશક્તિને આધીન નથી, પણ તેઓ જ્યારે ખરાબર રીતે કામ કરતા હોય છે ત્યારે ઈચ્છાશક્તિને આધીન નહિ એવા મૂત્રપિંડ, આંતરડાં, મૂત્રાશય, હોજરી, રક્તાશય કે હૃદય, ફેફસાં વગેરે અવયવોનું કામ પણ નિયમિત રીતે ખરાબર ચાલે છે. જરૂર, મૂત્રપિંડ, મૂત્રાશય, હૃદય, ફેફસાં ઇત્યાદિ અવયવોની સાથે જોડાયેલા જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ જ્યાં સુધી વિનતીય પદાર્થોનો કચરો દાખલ થાય નહિ ત્યાં સુધી તે તે અવયવોના રોગ વિષે આપણને ખબર પડતી નથી.

આ રીતે સમગ્ર શકારો કે હરેક અવયવના વ્યાધિમાં તે તે અવયવ સાથે સંબંધ ધરાવતા જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ રોગ પેદા થએલા હોય છે. એટલે કે, દાખલાતરીકે, પાચન ક્રિયા સંબંધીના દરેકથી પીડાતાં મનુષ્યનાં જરૂર સાથે જોડાયેલા અને પાચનક્રિયા ચલાવતા જ્ઞાનતંતુઓ પણ હંમેશાં ખગડેલા હોય છેજ.

આગલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરની તન્દુરસ્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સારી રીતે જાણતી પાચનક્રિયાની જરૂર છે. કારણ કે રોગી માખાપ તરફથી બાળકને વિનતીય પદાર્થોવાળા શરીરનો જે વારસો મળે છે તે વાત બાદ કરતાં ખીલ સર્વ પ્રકારના વિનતીય પદાર્થોનો કચરો ખગડેલી પાચનક્રિયાને લીધેજ શરીરમાં એકત્ર થવા પામે છે. દરેક રોગ, અને તેવીજ રીતે જ્ઞાનતંતુનાં સર્વ દરેક કાંતો વિકારી પાચનક્રિયાને લીધે અગર તો માખાપ તરફથી મળતા મળપણું શરીરના વારસાને લીધે પેદા થાય છે. સર્વ રોગોનું આ એકસરખું સર્વસામાન્ય કારણ છે. જ્યાં સ્થિતિમાં જે શરીરને નિર્ભગ કરવા માટે જરૂર નેટલી જીવનશક્તિ કાજલ પડી શકે તેમ હોય છે તો કોઈ એક જાતનો તીવ્ર રોગ (મ્યુટેલિવ કાઇસીસ) ઉત્પન્ન થઈ શરીરમાં એકલા થએલા કચરાને કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન આરંભાય છે; પરંતુ આ પ્રમાણે કરવા નેટલી જીવનશક્તિ કાજલ પડી શકે તેમ હોતું નથી, ત્યારે જીર્ણ દરેક શરીરમાં ધર ઘાલી રહેલાં જોશમાં આવે છે. આવા વિકારો કદી ખંધ પડતા નથી, બહુ થાય તો તેઓ પોતાનું સ્વરૂપ બદલે છે, અને આખરે અગાઉ વર્ણવેલાં હઃખદ જ્ઞાનતંતુનાં અને મનનાં દરેકને જન્મ આપે છે. હુકામાં કહીએ તો જ્ઞાનતંતુનાં દરેક એ માત્ર નહિ મટેલા જીર્ણ શારીરિક વ્યાધિઓજ છે, અને આ સિદ્ધાંતમાં રોગનાં બહારનાં લક્ષણો ગમે તેટલાં ચુદાં હોય તેથી દરેકત આવતી નથી.

બીજા લક્ષીક જાતના રોગોમાં અને છે તેમ જ્ઞાનતંતુઓના વ્યાધિઓમાં પણ એક ખાસ લક્ષણ આપણા જ્ઞેવામાં એ આવે છે કે દરદીને કાં તો બહુજ શરદી કે ગરમીની લાગણી થયા કરે છે અને આ બંને પ્રકારની લાગણીઓ શરીરની જ્વરસ્ત હાલતનું પરિણામ છે.

આ રીતે આપણે એક અતિ અગત્યના નિર્ણય ઉપર આવીએ છીએ, અને તે એ છે કે જ્ઞાનતંતુનાં સર્વે દરદો શરીરમાં જીલ્લું અથવા ગુમ્પણે રહેલા જ્વર-તાવનેજ સ્થાયે છે. આમ હોવાથી શીતળા, ઝોરી, અછબડા, રાતડીયું, કંઠરોહિણી, ચાંદીપ્રમેહ છત્યાદિ રોગોનાં કારણ જેમ વિગતીય મળસંયમ અને ગુમ્પજ્વર હોય છે; તેજ પ્રમાણે જ્ઞાનતંતુના સર્વે વ્યાધિઓનું પણ તેવુંજ કારણ હોય છે, એમ હવે જ્ઞે અમે જણાવીએ તો તે તદ્દન યોગ્ય છે. આ ઉપરથી વળી એ પણ નિશ્ચય બાંધી શકાય છે કે બીજા વ્યાધિ મટાડવામાં જ્ઞોપચારના જે ઉપાયો કામ લાગે છે તેના તેજ ઉપાયો જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓ મટાડવામાં પણ અકસીર નિવડવા જોઈએ. અને આ વાત ખરી હોવાનો પુરાવો ડૉક્ટર કુંહને અને બીજા સેક્રેડો ઉપચારકોએ સાબ કરેલા દરદીઓ તરફથી પુરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

ઉપર કરેલા વિવેચનથી જ્ઞાનતંતુનાં સર્વે દરદોનાં ખરાં સ્વરૂપ, મળ કારણ અને યોગ્ય ઉપાય વિષે આપણને ચોક્કસ ખ્યાલ આવે છે. ઔષધોના હિમાયતી વેદ ડૉક્ટરોની માફક અધારામાં અથડાવાને બદલે વ્યાધિ વિષે ખાતરી લાયક જ્ઞાન આપણને આ રીતે પ્રાપ્ત થવાથી જ્ઞાનતંતુઓના દરદીઓને આપણે અકસીર સહાયતા અર્પિ શકીએ છીએ.

જાતજાતના અનેક વ્યાધિઓના મન્ય તરફ ઉપર કહેલા દ્રષ્ટિનિર્દુષ્ટી જે મનુષ્ય જોગે તેને જણાયા વિના નહિજ રહે કે વ્યાધિનાં લક્ષણોનું ખરૂં સ્વરૂપ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જે સમજવો હોય તેજ વ્યાધિને મટાડવાને માટે ખરા અને અકમીર ઉપાય આપવાને શક્તિવાન હોય છે. જેમ એક સરદાર પોતાનાં લશ્કરના દરેક સિપાઈના ગુણ સ્વભાવ વગેરેથી બરાબર માહિતગાર હોય તેજ તેમને હટતો ઉપયોગ કરે અને તેમની સહાયતા વડે વિજય મેળવી શકે છે. તેજ પ્રમાણે સર્વ વ્યાધિઓ અને તેમનાં સર્વે લક્ષણો વિષેનું બહુજાપિ અને સર્વસામાન્ય જ્ઞાન જેને હોય તેજ ઉપચારક દરદીને સાંજે કરી શકે છે. શરીરનાં નાનાં મોટાં સર્વે અંગો એક બીજા સાથે અતિ ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે અને એકજ જાતનું લોહી સર્વેમાં ફર્યા કરે છે, તેથી જો કે અચુક સંજોગોને લીધે વ્યાધિનાં લક્ષણો શરીરના કોઈ એક ભાગમાંજ દેખાવ દે છે, તો પણ તે ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે શરીરનાં બાકીનાં બીજાં બધાં અંગો અને બીજા બધા ભાગમાંનું લોહી કેવળ તદ્દન તન્દુસ્ત છે. આ અતિ મહત્વની અને સત્ય વાતને વિચરી જઈને વર્તમાન કાળમાં ડૉક્ટરોને “રેપેશીએલીઝમ” નું ગાંડપણ લાગ્યું છે જેને લીધે તેઓ નાક, કાન, આંખ, ગળું, કેશાં, હૃદય, વગેરે અવયવોમાંથી ફક્ત એકજ અવયવના રોગો મટાડવા માટે માત્ર તે તે અવયવોનાજ ઉપાયો કરે છે. પરંતુ આ પ્રમાણે આખા શરીરના એકી વખતે ઉપાયો કરવાને બદલે પોતાની દ્રષ્ટિને અતિ સાંકડા પ્રદેશમાં રાખી દેવાથી તેઓ વૈદ્યશાસ્ત્રને આડકતરી રીતે અને દરદીઓને સીધી રીતે બહુ નુકસાન પહોંચાડે છે.

જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદીનું નિદાન અથવા પરીક્ષા કરવામાં ઔષધીશાસ્ત્રના હિમાયતીઓ ઘણાજ અજાન હોય છે, અને તેજ પ્રમાણે તેવા રોગો મટાડવાની યાગતમાં પણ તેટલાજ અસક્ત હોય છે. મણી વાર તો જ્ઞાનતંતુ સંબંધીના વ્યાધિઓને તેઓ મુદ્દલ પારખી શક્તા નથી. બીજા બધે કેમણે રોકટ રાંધેં માર્યાં પણ હર્મરે દરદીઓ છેવટે ડૉક્ટર કુંહને પામે

સલાહ આપે ગયા હતા તેવા સર્વ દરદીઓ ઔષધશાસ્ત્રના નિર્માલ્યપણાની સંખળે સામિતી પુરી પાડે છે. ઉપર કહ્યા તેવા ધણાએક દરદીઓને ડૉક્ટરોએ તપાસીને એવું જણાવ્યું હતું કે, તમને કંઈ રોગ થયેલો નથી અને તમારા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો વિકાર નથી છતાં વિના કારણ તમે પોતે માંદા હોવાના ખ્યાલ રાખી ડૉક્ટરોની પાસે અથડાયા કરો છો અને દુઃખી થાઓ છો. આવા દરદીઓ અસંતોષ પામીને છેવટે જ્યારે ડૉક્ટર કુહનેની પાસે ગયા ત્યારે તેમને જોતાંની સાથેજ ડૉક્ટર કુહનેને માલુમ પડ્યું કે તેવા દરદીઓનાં શરીરો વિજ્ઞાતીય પદાર્થોના કચરોથી ભરેલાં છે. ડૉક્ટર કુહને જણાવે છે કે મારી પદ્ધતિ પ્રમાણે દરદીની સ્થિતિનું નિદાન કરી પછી જોપચારના વિવિધ ઉપાયો લાગુ કરતાં મારા સર્વ દરદીઓને એટલો જલદી લાભ થતો હતો કે તેઓ આશ્ચર્ય પામતા અને જેમ જેમ વિજ્ઞાતીય પદાર્થોના કચરો શરીરમાંથી નીકળતો ગયો એટલાજ પ્રમાણમાં તેમના શરીરો દેખાવ, શક્તિ, અને મનની સ્થિતિમાં સુધારો થતો ગયો. જેણે જેણે આવી જાતનાં જોપચાર પદ્ધતિના ઉપાયોનો યોગ્ય રીતે અનુભવ લઈ જોયો છે તેઓ સર્વ ડૉક્ટર કુહનેએ શોધી કાઢેલ નિદાન અને ચિકિત્સાની અતિ ઉત્કૃષ્ટતા વિષે સંપૂર્ણ ખાત્રી અને વિશ્વાસ ધરાવે છે.

જેઓ ડૉક્ટર કુહનેએ ખતાવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે રોગની પરીક્ષા અને ઉપચાર કરે છે તેઓની ઉપચારક તરીકેની સ્થિતિ ઘણી ચઢીઆતા પ્રકારની થાય છે. ડૉક્ટર કુહનેની મુખ્ય પરીક્ષાશાસ્ત્રની રીત પ્રમાણે દરદીને તપાસવાથી દરદીને પોતાને ખબર પડે તે પહેલાં જાતે માને શરીરમાં વધતા જતા ગાંતવુંના વ્યાધિઓની આગાહિ કે ચેતવણી વર્ષો પૂર્વેથી આપી શકાય છે. ખાસ કરીને ખરડા અને બોચી ઉપર એકઠો થયેલો મળસંચય જેને “પૃષ્ઠસ્થ સંચય” (Dorsal or back encumbrance) કહે છે તે ગાંતવુંના દરદીનું ખાસ ચિહ્ન છે એ વાત ખુલાસાવાર ડૉક્ટર કુહને પોતાના મુખ્યપરીક્ષા શાસ્ત્રમાં સમજાવે છે.

માનસિક રોગો:—ઉપર કહેલી વાત મનના રોગોને પણ લાગુ પડે છે. આવા રોગોનાં ખરાં સ્વરૂપ વિષે પણ વૈદ્ય ડૉક્ટરો તેટલાજ અજ્ઞાત હોય છે. વૈદ્યકર્તા પુસ્તકોમાં મૂળ જનાં દરદી થવાનાં જે કારણો લખેલાં હોય છે તે મૂળ અને મુખ્ય કારણો નહિ પણ ગૌણ હોય છે. કારણ કે અગાઉ વર્ષો સુધી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં સંચિત થયાં કરે તે પછી ડૉક્ટરો જણાવે છે તેવાં કારણો માણસના મગજને અગાડી નાંખી ઉન્માદ—ધેંધેણ વગેરે પેદા કરી શકે છે. કુદરત વિરૂદ્ધ અસ્વાભાવિક જીવન ધણો વખત ગાળવાને પરિણામે પાંચનશક્તિ ખડું વિકારી થઈ જઈ અન્નનો અપકર રસ શરીરમાં મંજ રૂપે ભરાઈ રહે છે. આવા મળસંચયનો નિકાલ જે કુદરતી ઉપચારો વડે કરવામાં આવતો નથી તે આખરે તેનું પરિણામ અસાધ્ય માનસિક વ્યાધિઓ અથવા આગળ વધતા લંકા (પ્રોગ્રેસિવ પેરાલિસિસ) માં આવે છે. એ તો દેખીતુંજ છે કે અધાં માણસો કાંઈ એક સરખા પ્રમાણમાં કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગુજારતા નથી અને તેથીજ અધાં માણસોને ઉપર કહ્યાં તેવાં ગંભીર દરદી થતાં નથી. દરદી જાતનો આધાર મળસંચયના પ્રમાણ અને સ્થાન ઉપર રહેલો છે. તુક્કાનકારક પદાર્થોના કચરો ખડું વધતે, વધતે શરીરના પૃષ્ઠ ભાગ (ખરડો) ઉપર થઈ જ્યારે છેવટે મગજમાં દાખલ થાય છે ત્યારે વિપરોન્માદ, નપુંસકત્વ, ઘેલણ, લકોચો, જોડલો જાત જાતના પેરાલિસિસ વગેરે વ્યાધિઓના પંજામાં મનુષ્યો સપડાય છે. કેટલાંક મનુષ્યો આવા વ્યાધિઓ થવાનો બપો હોય હાત્રના સુપરેટ્રા જમાનાને માથે મકે

છે અને જાણે પોતાનો તો તેમાં કંઈ દોષજ ન હોય તેમ માનતાં જણાય છે. પરંતુ કુદ-
રતના કાયદા તોડ્યા વગર આપણને આશ્રેજ નહિ એવી ફરજ હાલનો કહેવાતો સુધારો
આપણને પાડતો હોય તેટલાજ પ્રમાણમાં ફક્ત આપણા વ્યાધિઓ માટે તે જવાબદાર લે-
ખાય. પરંતુ આવી ખાસ ફરજ આપણને પાડવામાં આવતી ન હોય પણ માત્ર સ્વેચ્છા-
ચારથી, અને હાલના જમાનાએ ઉત્પન્ન કરેલી મોજશોખની અનેક ચીજો અને એશઆ-
રામના સાધનોથી આપણે લોભાઈ જઈને તેના ઉપભોગમાં શુભામ જેવા બની જઈએ,
અને તે રીતે રોગી બનીએ તો તેમાં દોષ જમાનાનો નહિ પણ આપણો પોતાનો છે. તેજ
પ્રમાણે તંદુરસ્તી મેળવવાનો કે જાળવવાનો એકલો એકજ માર્ગ આરોગ્યના નિયમો પ્રમાણે
આજવાનો છે તેને બદલે એરી દવાઓથી તંદુરસ્તી અને બળ મેળવી શકાય છે એવું શીખ-
વનાર ઔપધિશાસ્ત્ર કે વૈદ્ય આપણી હાલની દુષ્પદ રિચિતિના મુખ્ય કારણ રૂપ છે. ઔપ-
ધિશાસ્ત્ર તો કહે છે કે દરદીને સાદું ચોખ્ખું પાણી પીવા આપવાથી નુકસાન થાય છે,
તેથી તેને બદલે ખીર, વાઈન, અને આલ્કોહોલવાળાં ખીજ પીણાંઓ અને કેટલાક ડ્રગ્સોનાં
પાણી જેને અંગ્રેજીમાં મીનરલ વોટર્સ કહે છે તે પીવાની ભલામણ કરે છે. કુદરતની વિશ્વ
આલીને બનુષ્યો તમાકુ, ગાંજો, ચડસ વગેરે એટલા બધા પ્રમાણમાં અને સતત પીવા લાગ્યા
છે કે જાણે મીસોની ચીમનીઓજ હોયને તેવા દેખાય છે. અને જાત જાતના દારૂ એટલા
પ્રમાણમાં પીવાવા લાગ્યા છે કે મનુષ્યો દારૂ ભરવાનાં પીપ (Beer-barrels) જેવા બની
ગયા છે. આના પરિણામે નિર્બળ બાલો અને નિર્માળ શરીરો, અને ઉત્સાહ વગરનાં મન-
વાળાં મનુષ્યોથી દેશ ઉભરાઈ જવા લાગ્યો છે. મૂળથીજ મળેલા નિર્બળ જ્ઞાનતંત્રોની
પાસે કામ કરાવવા માટે તેમને ઉરફેરનાર તમાકુ દારૂ અને ટોનિક દવાઓની જ્યાં ત્યાં બહુ
જરૂર પડવા લાગી છે. આ ઉપરાંત વળી બંધ બારણાંવાળા અને હવાની અવરજવર વિનાના
ઘરમાં કામ કરવાથી તથા સેંકડો માણસોને એકઠાં મળીને કામ કરવું પડે તેવી મીસો
અને ફેક્ટરીઓએ દેશની તંદુરસ્તીની પાપમાલી કરી નાંખી છે.

પરંતુ શહેરોથી દુર આવેલાં ગામડાંઓ જ્યાં હાલમાં કહેવાતા સુધારાનો પવન હજી
સુધી વાયો નથી અને જ્યાં સ્ત્રી પુરુષો દરરોજ નિયમિતરીતે ખુલ્લી હવામાં કામ કરે છે
અને સાદા આહાર ઉપર નિર્વાહ કરે છે અને જેમને હાલના દવાઓના શાસ્ત્રનો માડો ચેપ
હજી લાગ્યો નથી તેઓમાં અગાઉ કહ્યા તેવા મગજના વ્યાધિઓ તદ્દન નહિ જેવા હોય
છે. જો કવચિત તેવાં દરદી ત્યાં જેવામાં આવે છે તો તે દારૂડીઆ માઆપનાં છોકરાંમાં
હોય છે. તેનું કારણ એકે દારૂડીઆ માઆપ તરફથી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય કેપી ક્યારથી ભરેલા
શરીરોના વાસ્તો તેમનાં છોકરાંને મળે છે; જેને પરિણામે તે છોકરાંને કોઈ મગજનો
વ્યાધિ, અથવા ખીજો કોઈ ગંભીર વ્યાધિ થાય છે; કારણ કે “આપ તેવા બેટા અને વડ
તેવા ટેટા” એ કહેવત પ્રમાણે રોગી અને વ્યસની માઆપનાં છોકરાં તંદુરસ્ત હોવાનો
ભાગ્યેજ સંભવ હોય છે.

આલ્કોહોલના ઓછા વધારે પ્રમાણવાળા દારૂને પીવાથી શરીરમાં તેની વ્યવસ્થા કર-
વામાં એટલું અવનબળ રોકાઈ અને વપનમ્ જાય છે કે ખીજું કોઈ કામ કરવા માટે
ચકિત ધાન્ય પાડી શકતો નથી. દારૂડીઆઓને લાગતી અતિશય કંટાળાની લાગણી અને
અતિશય અસ્વાભાવિક ગાદ નિદ્રાનું કારણ ઉપર કહ્યું તેમ દારૂને પચાવવામાં શરીરને પડતો
પરિશ્રમ એજ છે. દારૂડીઆઓના પેટમાં ખોરાક કોહી જઈને જે નુકસાનકારક વાયુઓ

પેદા થાય છે તેની અસરને લીધે મગજ ઉપર બહુ દબાણ થવાથી દારૂડીઆનાં મગજ બહુ ખરાબ થઈ જાય છે. દારૂ પીવાથી પોતાનું જ્ઞાન બૂલી ગયો હોય અગર તો દારૂને લીધે જે અર્ધ ઉન્મત્ત અવસ્થામાં આવી ગયેલો હોય તેણે કોઈ મનુષ્ય સ્ત્રીસંગ કરીને પ્રજા ઉત્પન્ન કરે તો તેવી પ્રજા લગભગ હંમેશાં ગાંડી અગર તો સાડા ત્રણ પાયાનીજ પાકે છે, અથવા તો નાની ઉમરમાંજ નાશ પામે છે.

માખાપ તરશ્ચી મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો મળવાથી અથવા તો શરીરમાં વિનતીય પદ્ધતિનો સંચય થવાથી થતા કોષ્ટ પણ જાતના મગજના વ્યાધિનું અગત્યનું કારણ બન ડેલી પાચનક્રિયાં છે અને તેથી અગાઉ કહી ગયા તે પ્રમાણે ખીજા સર્વ વ્યાધિઓની માફક મગજનાં દરદો પણ પેટમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે.

માણસ જેમ વધારે સાદુ અને કુદરતી જીવન ગાળે છે તેમ તે વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે સુખી રહી શકે છે. આજ કારણથી અમેરિકામાં મુલામી કરતા સિદ્ધિઓને જ્યાં સુધી સાદા ખેતરાક ઉપર મહેનતુ જીંદગી ગાળવી પડતી હતી ત્યાં સુધી તેઓ મગજના વ્યાધિઓથી મુક્ત રહ્યા હતા; પરંતુ જ્યારથી તેમને સ્વતંત્રતા અને તે સાથે હાલનાં મોજશોખનાં સાધનોવાળી એશઆરામની જીંદગી જાણવામાં આવી ત્યારથી મુધરેલા જગાતાનું વિષ તેમની આખી જાતમાં સંચાર કરી રહ્યું છે.

એ જાણીતી વાત છે કે પુરૂષોના કરતાં સ્ત્રીઓમાં મગજના વ્યાધિઓ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. આનું એક ચોક્કસ કારણ એ છે કે પુરૂષોના કરતાં સ્ત્રીઓ તમાકુ અને દારૂનો ઘણો ઓછો ઉપયોગ કરે છે. જે સ્ત્રીઓમાં ગાંડપણ, ઉન્માદ વગેરે જોવામાં આવે છે તેઓમાં તપાસ કરતાં મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો હોવાનું કારણ મળી આવે છે. મગજના ઘણાક વ્યાધિઓમાં એવું જોવામાં આવે છે કે વ્યાધિ થતા પૂર્વે અગર તો વ્યાધિના વધારાની સાથે સાથેજ શરીર અને મનની ક્રિયા બહુ તેજ થયેલી જોવામાં આવે છે.

વ્યાધિમાં આવે છે. કેટલાક તીવ્ર રોગોમાં મગજનાં દરદો એકાએક દેખાવ દે છે અને પાછાં એકાએક અદસ્ય થઇ જાય છે. આમ થયાનો આધાર શરીરના અંદરના ભાગ ઉપર વિન્ન-તીય પદાર્થોના ઝોલા વધારે દબાણ ઉપર રહે છે. ઉન્માદ અથવા ગાંડપણના કેટલાક દાખ-લામાં એમ બને છે કે વચ્ચે કેટલીક સુદત સુધી દરદી તદન ડાહ્યા અને સાગ્ને થઇ જાય છે. પરંતુ વિન્નતીય પદાર્થોનું કોષ્ટિક કારણસર ઝોણું થએલું દબાણ પાછું વૃદ્ધિ પામેલા બળથી વધી આવતાં દરદી અગાઉના કરતાં પણ વધારે ઉન્માદ દશાને પામે છે.

ધીરે ધીરે વધતો જતો લકવો જેને હિઝેશમાં “ પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસ ” કહે છે તે બીજું કંઈજ નહિ પણ આગળ વધેલો મગજનો વ્યાધિજ છે. દવાની કીમાયત કરનારા વૈદ્ય ડૉક્ટરો એમ ખાતરી આપતા જોવામાં આવે છે કે ધણીવાર બાલુજ તદુરસ્ત અને સર્વોત્તમ શરીરબળવાળાં મનુષ્યો પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસનાં ભોગ થઇ પડે છે. ખરી તદુ-રસ્તી જોને કહેવી તે વિષેનું દવા વાપરનારા ડૉક્ટરોનું અત્તાન આ ઉપરથી ચોખ્ખું દેખાઇ આવે છે. કુદરતી રોગોપચાર વિધાના આત્મામીઓ આ બાબતમાં વધારે જાણુ છે કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસ જેવું બન્યંકર દરદ કદી પણ એકાએક થઈ આવી શકે નહિ પણ તેનાં મૂળ વરસો આગમયથી શરીરમાં ફેલાતાં જતાં હોય છે જે વિગે ડૉક્ટર કુહનેનું મુખપરીક્ષાશાસ્ત્ર બહુ સારી રીતે જ્ઞાન આપી શકે છે. આ ઉપરથી આપણે ખાતરીપૂર્વક જાણીએ છીએ કે તદત તદુરસ્ત માણસને મગજના વ્યાધિઓ થઈ આવવાની વાત તદન જુદી અને હાસ્યપદ છે.

મગજના વ્યાધિઓ મટાડવાનો એક રસ્તો એ છે કે તેના વ્યાધિના કારણરૂપ વિન્ન-તીય પદાર્થોના શરીરમાંથી નીકાલ કરી કાઢવો. આ વાતની સત્યતાનો અનુભવ પૂરું પુરાવો ડૉક્ટર કુહને અને તેમની પદ્ધતિ પ્રમાણે કામ કરનાર બીજા ઉપચારકોને હાથે સાબ્દ થએલા અનેક ઉન્માદના દરદીઓ પૂરા પાડે છે.

ડૉક્ટર કુદને પોતાના અનુભવનો એક દાખલો આ પ્રમાણે વર્ણવે છે:-ધણાં વર્ષથી પૂરેપૂરી ગાંડી થઈ ગએલી એક તેનીસ વર્ષની સ્ત્રીને તેના માખાપ મારી પાસે લાવ્યા. આ દરદી કુટુંબનાં માણસોને રાત દિવમ બહુ હેગન કર્યા કરતી હતી. તેને તપાસ્યા પછી મને જણાયું કે વિન્નતીય મગજમંચયની જગ્યા એવી હતી કે તે મટી શકે અને તેથી હૉમતપૂર્વક મેં-મારા પાણીના ઉપાય અનુભવવાની તેમને ભલામણ કરી. તે વખતે દરદીના મગજની સ્થિતિ એવી ખગબ હતી કે પોતાની મેળે મારા બતાવેલાં સ્નાન લઈ શકે નહિ તેથી તેની માને તે કાંમ કરવું પડતું હતું, છતાં એક મહિનાની ટુંક સુદતમાંજ તેની તબીબત ઝટલી સુધરી ગઈ કે તે બતાવેલા ઉપચાર પોતાની મેળે લેવા લાગી; અને અગાઉની ટેવો તેણે તજ દીધી. છ મહિનામાં તો આ સ્ત્રી તદન સાજ થઈ ગઈ.

ઉપરના દાખલામાં જલદી લાભ થવાનું કારણ વિન્નતીય મગજમંચય બહુ પ્રતિકૂળ સ્થાને નહોતો તે હતું, કે જેથી તેની પચનક્રિયા જલદીથી સુધરી ગઈ. વળી દરદીનું ગાંડપણ તોડાની જાતનું નહોતું, પરંતુ ઉલ્કું દરદી બોદ્યા આદ્યા વગર દીવગીર થઈને રાતદિવસ એમી રહે તેની જાતનું હતું તેથી પણ દરદ વહેલુ મટવામાં મદદ મળી.

પરંતુ જે દાખલામાં મગજમંચય બહુ પ્રતિકૂળ સ્થાને થયો હોય અંગર તો કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારો કરવાનું કેવળ અસાધ્ય હોય એવી દરદીની સ્થિતિ હોય તો તેના વ્યાધિને

ભાગ્યેજ મટી શકે તેવો ગણી શકાય. દાખલા તરીકે ઘણાક દરદીઓ એવા હોય છે કે મહા પ્રયત્ને પણ કુટિરનાન વગેરે ઉપચારો લેવાનું દરદીને સમજાવી શકાતું નથી. અને તેથી તેવા હદીલાં અગર તો મગજના ખસેલા દરદીઓને સાજા કરી શકાતા નથી. ક્ષયરોગની માફક મગજના વ્યાધિઓ પણ રોગની અંતિમ સ્થિતિરૂપ છે. તેથી કરીને વખતસર ઉપચાર કરવામાંજ સાજા થવાની મુખ્ય આશા રહે છે. ડૉક્ટર કુહનેએ કરેલી શોધ પહેલાં આમ કરવું ઘણું મુશ્કેલ હતું, કારણ કે વ્યાધિની પ્રાથમિક સ્થિતિ વિશેની ચેતવણી વેધ ડૉક્ટરો આપણને આપી શકતા નથી અને અમુક પ્રમાણમાં મગજના વ્યાધિઓ વધી ગયા પછી ખબર પડે ત્યારે તેને માટે ખરા અકસીર ઉપાયો ક્યા છે તે વિશે પણ આપણે અજાત હતા. પરંતુ હવે તો કુહનેના સુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે ભવિષ્યમાં થનાર મગજના વ્યાધિઓ સંબંધી ચેતવણી આપણને અગાઉથી મળી શકે છે અને કુદરતી જોખમચારવડે તેમને ચોક્કસ રીતે અટકાવી અને મટાડી શકાય છે.

ધેલણ અને ઉન્માદ જેવાં દરદો અસાધ્ય અને નહિ મટે તેવાં ગણાય છે, પરંતુ સત્ય વાત તેથી ઉલટીજ છે. આના પુરાવામાં ડૉક્ટર કુહને પાતાના અનુભવનો એક દાખલો નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે.

ચાંદી-પ્રમેહના પરિણામે એક મનુષ્યને ગ્રીએસીવ પેરાલેસીસ અથવા વધતા જતા લકવાનું સખત દરદ લાગુ પડ્યું હતું. કેટલાંએ વરસથી આ દરદીનો જઠરાગ્નિ મંદ પડી ગયો હતો. તેમાં વળી ધંધા-રોજગારની શીકર ચિંતાઓને લીધે વધારો થતો ગયો અને ઘણાક ઉપચારો કરવા છતાં કંઈજ વળ્યું નહિ. ઈ. સ. ૧૮૯૭ના જુલાઈ માસમાં આ દરદી કેટલાક ડૉક્ટરોની ભલામણને લીધે એક પ્રખ્યાત ઝરાનું પાણી પીવા માટે ત્યાં જઈ રહ્યો, પરંતુ તે પાણીની તેના ઉપર એટલી ખરાબ અસર થઈ કે તેની સ્થિતિ વધારે ગંભીર બની. તેની બોલવાની શક્તિ બગડી ગઈ અને પોતે શું બોલે છે તેનું તેને જ્ઞાન રહેતું નહિ. સૌથી પ્રસિદ્ધમાં પ્રસિદ્ધ ચાર ડૉક્ટરોને કનસલ્ટેશન માટે બોલાવવામાં આવ્યા, જેઓએ પારાનો મલમ શરીરે ચોળવાની ભલામણ કરી. પરંતુ તે દવાનો ફક્ત ચાર વખતજ ઉપયોગ કર્યો, એટલામાં તે દરદીની એટલી ખરાબી થઈ ગઈ કે ડૉક્ટરે તેને એક સવાલ પૂછ્યો તેનો તે સુદલ જવાબ આપી શક્યો નહિ પણ તેનો તે સવાલ પોતે બોલી બતાવવા લાગ્યો. ડૉક્ટરોએ તેના સાજા થવાની આજ્ઞા આપી દીધી, ત્યારે તે દરદીને વીએના શહેરમાં લઈ જવોસાં આવ્યો અને આ જાગૃત અવસ્થામાં જીવતાવવામાં આવ્યો. આ

શકતો નહિ, કારણ કે ઇન્ધ્રશક્તિ તેની તદ્દન નાશ પામી હતી. હંડા ખાણીનું સ્નાન અને સાદા કુદરતી આહારને લીધે તરતજ સુધારા થતો દેખાયો અને ત્રણ દિવસમાં પાચન-શક્તિ સુધારા ઉપર આવી. એક અકુવાડીઆમાં દરદીનું બાન ઠેકાણે આવ્યું અને ફરીથી વાત કરવા લાગ્યો. નિયમિત રીતે આ પ્રકારનો સુધારો આગળ વધતો ચાલ્યો અને બે માસની મુદતમાં તો તે તદ્દન સાજો થઈ ગયો અને ગ્રોગેસીવ પેરાલેસીસનું નામ નિશાન પણ મુદલ રહ્યું નહિ.

હાંડર કુદરતેએ લખેલા ઉપરના બે દાખલાઓ સર્વ વ્યાધિના એકત્વ વિષેના સિદ્ધાંતનો સળગ પુરાવો આપે છે, ખીજી જાતના દરદી માફક મગજના વ્યાધિઓ પણ એકજ કારણથી ઉત્પન્ન થતા ન હોત તો ખીજા વ્યાધિઓને મટાડનાર ઉપાયો વડે મગજના વ્યાધિઓ પણ ઉપર કહ્યું તેવી રીતે કરી મરી શકત નહિ.

પ્રકરણ ૮ મું. ફેફસાંના વ્યાધિઓ.

ફેફસાંનો વરમ (ન્યુમોનીઆ), ક્ષય, ફેફસાંના આવરણનો મોલ (પ્લ્યુરિસિ), આમડીના ક્ષય જેવાં ‘લ્યુપમ’ આદિ દરદો.

વંદ્ય હાંડરેને અતિશય ગુંચવાડામાં નાખનાર અને દવાઓ અને રસીઓના સર્વે ઉપાયોને લેશ માત્ર નહિ ગણ્યકારનાર એવો ખીજો વ્યાધિ તે ફેફસાંનો ક્ષય છે. આ રોગ વર્તમાન-કાળનો જખરામાં જખરો યમદૂત છે, અને તે સમગ્ર મનુષ્ય જાતને જપથી કંપાવે છે તથા દરદીની ઉમર, હોદ્દા કે ધંધાની બેશ માત્ર દરદાર કર્યા વગર તેમનો ભોગ લીધેજ જાય છે.

જુદા જુદા સ્વરૂપે અને જુદી જુદી સ્થિતિમાં ક્ષયરોગ જટિલ બહોળા વિસ્તારમાં ફેલાયેલો છે તેટલો કદાચ ખીજો કોઈ રોગ ફેલાયેલો નથી. આ રોગનાં બહારનાં ચિન્હો અગર લાલજો એટલાં તરેહવાર હોય છે કે બે દરદીમાં ભાગ્યેજ તે એક સદખાં જોવામાં આવે છે. એક દરદીને હાંફાણની માફક શ્વાસલેવામાં ઘણીજ આડચણ પડતી હોય છે, ખીજા દરદીનું માથું હંમેશાં બહુ દુઃખ્યા કરે છે, ત્રિજની પાચનક્રિયા મંદ પડી ગએલી હોય છે, ચોથાને પોતાના મરણ પૂર્વે પંદર દિવસ અગાઉ છાતીમાં સરદી થઈ પોતે અત્યુવશ થયો તે પહેલાં શરીરમાં કાંઈજ અવ્યવસ્થા જણાતી નથી, પાંચમાને પણ કાંઈજ દરદ હોય એમ લાગતું નથી; છતાં એકાએક શીઘ્રવેગી ક્ષયરોગ (એલ્બીગ કંઝમ્પશન) તેના શરીરમાં દેખાય છે તે પછી ચોડાજ દિવસમાં તે મરી જાય છે, છઠ્ઠાને હાડકાના સડા જેવું દરદ થવાનું લાગે છે, છતાં ખરી રીતે તેને ક્ષયરોગ લાગુ પડેલો હોય છે. ઘણા માણસો જેમનાં ફેફસાં ખગરેલાં હોય તેમને ખખામાં દરદ જણાય છે, અને ખીજા ફેટલાકની આંખો અને જાન ચાલુ રોગી રહ્યા કરે છે; અને તે રીતે મૂળ કારણ ક્ષયરોગ તરફ કોઈનું ચાલતાં સુધી ધ્યાન પહોંચતું નથી. ફેટલીક વખતે વળી ગળામા સ્વર નસિકામાં અને શ્વાસનળીમાં તથા માથામાં સરદી ચાલુ રહ્યા કરે છે તેનું કારણ પણ ઘણીવાર ગુપ્ત ક્ષયરોગજ હોય છે. ખીજા ફેટલાકને વળી પગના સડાનો વ્યાધિ હોય છે, જ્યાં ગુમડાં અને ધાગં પડી વરમેનાં વગરે સુધી પડે વજા કરતું હોય છે. તેજ પ્રયાણે “લ્યુપમ” અને “લરપીસ” જેવાં દરદોની

પાછળ ક્ષયરોગ રૂપી રાક્ષસ છુપાઇને ખેડેલો હોય છે, જેની ભાળ ફક્ત ડોક્ટર કુનહેએ શોધી કહાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્ર વડે જ લાગી શકે છે.

લગભગ સર્વે ક્ષયરોગી મનુષ્યોનું એક ખાસ લક્ષણ એ હોય છે કે તેઓ પોતાનાં મ્હોડાં ચોડા વધારે પ્રમાણમાં ખુલ્લાં રાખે છે. તેઓ દિવસે જ આ પ્રમાણે કરે છે એમ નથી, પણ જલદી આસોચ્છ્વાસ લેવાય માટે રાત્રે પણ ઉઘતી વખતે તેઓ મ્હોડું ઉઘાડું રાખે છે; તેમના શરીરની અંદર જરૂર કરતાં વધારે ગરમી હોવાથી તેને શાન્ત કરવા માટે બહારની ઠંડી હવા વધારે જરૂરથી અંદર લેવા માટે તેઓ પોતાનું મ્હોડું ઉઘાડું રાખે છે.

શરીરમાં સર્વે રથળે કરતા હોહીને ચોખ્ખી હવાવડે શુદ્ધ કરતા રહેવાનું કામ ફેફસાંનું છે. જ્યારે આ ફેફસાં વિન્યતીય પદાર્થોના કચરાથી ભરાઇ જાય છે, ત્યારે રક્ત શુદ્ધિનું કામ તેઓ બરાબર રીતે બજાવી શકતાં નથી; અને તેથી શરીરમાંથી નીકળી જવો જોઇતો કચરો વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં શરીરની અંદર એકઠો થતો જાય છે. આ સ્થળા અભ્યવસ્થા ફેફસાંથી જ આરંભાએલી હોવાથી તેમને જ વધારેમાં વધારે નુકસાન પહોંચે છે. પરિણામે રક્તનું બંધારણ ઘણું જ મલીન અને અસ્વાભાવિક બની જાય છે; અને તેને લીધે શરીરના અંદરના ભાગમાં સુકી ખાળા નાખે તેવી ગરમી પેદા થાય છે. શરીરની અંદરની આવી અતિશય ગરમીને લીધે ફેફસાં હંમેશાં સુજેલાં અને gangrenous રહ્યા કરે છે. એવા gangrenous ભાગ પછી મૃત ટીસ્યુ Tissue જેને કહે છે તેવા બની જાય છે, અને આખરે ઉધરસ આવીને બંધાઇ રૂપે બહાર નીકળી જાય છે.

હાલમાં ક્ષય રોગની જાતના બધા વ્યાધિઓ વારતવિક રીતે ઘણા બધેની નગરથી જેવામાં આવે છે. વ્યાધિશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ પરક્રાન અને ઑસ્કલ્ટેશન percussion and auscultation ની પદ્ધતિવડે ખાતરીપૂર્વક ક્ષયની ચિકિત્સા વખતસર કરી શકતા નથી, પરંતુ જ્યારે વ્યાધિ ઘણો જ વધી જાય છે અને લગભગ અસાધ્ય બની જાય છે ત્યારે જ તેની ખબર તેમને પડે છે. ડોક્ટર કુહનેએ શોધી કહાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે ક્ષય રોગની શરૂઆત વિષેની ચેતવણી વર્ષો અગાઉથી મળી શકે છે, છતાં તેના લાભ પ્રજા લેતી નથી એ બહુ જ દીલગીરીની વાત છે. ફેફસાંમાં પડેલા ખાડાંઓ અને કોહી ગએલા ભાગ ઓપરેશન વડે કાપી કાઢવાથી અગર તો દુખરક્યુલીન જેવી દવાઓ અને રસીઓ શરીરમાં પીચકારી વડે દાખલ કરવાથી આ રોગ મૂળમાંથી કદી મટાડી શકાતો નથી. ક્ષય જેવા ફેફસાના ભયંકર વ્યાધિમાંથી મુક્ત થવાનો માત્ર એક જ ખરો ઉપાય છે, અને તે એ છે કે જે પ્રકારના કુદરત વિરૂદ્ધ જીવનથી વ્યાધિનાં મૂળ શરીરમાં પ્રસરતાં ગયાં હોય તેવા અસ્વાભાવિક જીવનને બદલે કુદરતી નિયમોને અનુકૂળ નિયમિત ખાનપાન, નિર્દોષ રહેણીકરણ, પવિત્ર વિચાર અને સાદું જીવન આચરતા થવું. તેની સાથે ડોક્ટર કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારો ખતમ થયાં. ઘણાં લાંબા કાળ સુધી ચાલુ રાખવાથી અવસ્ય લાભ થાય છે. ક્ષય જેવા ભયંકર રોગને થતો જ અટકાવવાની ખાસ જરૂર છે અને તે માટે કુહનેના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે વખતસર ચેતવાની જરૂર છે. ઘણાં મનુષ્યો તો પોતે જંગ પુટ દેખાતાં હોય અને સાધારણ રીતે ખાઈ પી શકતાં હોય એટલે પોતાને ક્ષયરોગ થવાનો સુદલ સંભવ સ્વીકારી શકતાં નથી, અને પરિણામે કુખી થાય છે. ડોક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો આવો એક દાખલો નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે:—“ઉપર ઉપરથી જોતાં તન્દુરસ્ત અને મજબુત દેખાતી એક જુવાન સ્ત્રી તોડરને મારામાં મારા હેતુપૂર્વક મેં ચેતવણી આપી કે, ક્ષય રોગના રૂપે ચિન્હોથી ડું

પીડાય છે અને જે મારા બતાવેલા ઉપચારો બરાબર રીતે વખતસર કરવા નહિ માંડે તો એકાદ વર્ષમાં તારો છવ જશે. આના જવાબમાં તે બાધએ કહ્યું કે મારામાં કંઈ રોગ નથી અને તેથી કોઈ પણ જાતના ઉપાય કરવાની જરૂર નથી. મેં તે પછી કાંઈ કહ્યું નહિ પરંતુ તે સ્ત્રીના મરણ પૂર્વે ચાર મહીના અગાઉ ઉપર કહેલી ચેતવણી ફરીથી મેં તેને આપી, છતાં કમનશીબે તે સ્ત્રીએ અગાઉ માફકજ જવાબ આપ્યો. તે પછી ત્રણ મહીને એકાએક તે ખાટલાવરા થઈ અને ફક્ત ચારજ અઠવાડીયાંમાં ગેલર્પીંગ કંઝમ્પશને તેનો છવ લીધો.”

દેહસાંના વ્યાધિઓ થવાનાં કારણો વિષે હવે આપણે વિચાર કરીએ. પૂર્વે બીજી કોઈ જાતના થએલા વ્યાધિઓને સંપૂર્ણ રીતે મટાડી દેવાને બદલે દવાઓના ઉપચાર વડે શરીરની અંદર દબાવી દેવામાં આવે છે ત્યારે આખરે તેઓ દેહસાંનાં દરદોમાં પરિણમી પામે છે. જાતજાતના જનને દ્રવ્યના વ્યાધિઓ દેહસાંનાં દરદોના મૂળરૂપ બહુધા હોય છે, આવાં રોગી માખાપોથી પેદા થએલાં છોકરામાં પણ દેહસાંના વ્યાધિ તરફનું વલણ હોય છે. ચાંદી, પ્રમેહ, પ્રદર વગેરે વ્યાધિઓ ઉપર સખત દવાઓ વાપરવાથી તે દબાઈ ગએલા બહારથી દેખાય છે; પરંતુ તેવા વ્યાધિઓનાં અને દવાઓનાં શરીરમાં બરાઈ રહેલાં વિષમય વિજ્ઞાતીય તત્ત્વો સ્ત્રીબીજ અને પુરુષબીજ એટલે ધાતુ અને રેતસને વિકારી બનાવી ગર્ભાધાન કાળે રોગી શરીરનો વારસો બાળકને આપે છે, જે આગળ જતાં કંઈમાળ કે ક્ષય રોગવાળું બને છે. માખાપના સારાં ખોટાં એકે એક લક્ષણો સ્ફુર્ભરૂપે તેમનાં વીર્ય કે ધાતુમાં રહેલાં હોય છે, અને તેની મારફત તેમનાં બાળકોમાં તે ઉતરી આવે છે. ડોક્ટર કુહને કહે છે કે કંઈમાળ અથવા ગંડમાળવાળા લગભગ સર્વે દરદીઓ આગળ જતાં ક્ષય રોગી બને છે. તે ઉપરથી એમ કહી શકાય કે કંઈમાળ એ ક્ષય રોગનું માત્ર પૂર્વરૂપ છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે શરૂઆતમાં એટલે કે કંઈમાળની સ્થિતિમાં દેહસાં જેવા શરીરની અંદરના ઉપયોગી અવયવોનું રક્ષણ કરવા માટે નુકસાનકારક વિજ્ઞાતીય પદાર્થો શરીરની સપાટી તરફ હડસેલી કાઢવા જેટલી શક્તિ શરીરમાં રહેલી હોય છે. પરંતુ ચોક્કસ ઉપાયના અભાવે આ શક્તિ ધીરે ધીરે નાશ પામે છે, અને આખરે, એટલે કે ક્ષય રોગની પ્રકટ સ્થિતિમાં, દેહસાં જેવાં ઉપયોગી અવયવો ઉપર થતા વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યના હુમલાને અટકાવનાર કોઈ શક્તિ રહેતી નથી. ડોક્ટર કુહને કહે છે કે “It is quite impossible that persons who are really healthy, can be suddenly attacked by any kind of tuberculosis (consumption) in case of temporary encumbrance with foreign matter, however many tubercle bacilli they may inhale.” ખરેખર તંદુરસ્ત માણસો ઉપર કોઈપણ જાતના ક્ષય રોગનો એકાએક હુમલો થાય એ તદ્દન અસંભવિત છે. વિજ્ઞાતીય પદાર્થોનો કયારે ચોડા વખતથી શરીરમાં એકઠો થયો હોય તેવો માણસ ક્ષયના ગમે તેટલા જંતુઓ શ્વાસમાં લે તોપણ જો તે માણસ પૂર્વે બીજી બધી રીતે તંદુરસ્ત હોય તો તેને ક્ષય રોગ થઈ શકતો નથી, કારણ કે ક્ષયરોગ થવા માટે શરીરની અંદર નાશકારક અતિશય ગરમી હોવાની જરૂર છે; અને તેટલી ગરમી હાંબી કાળ શરીરની અંદર રહ્યા કરે તોજ ક્ષયના જંતુઓ ત્યાં વધી શકે છે. પરંતુ મળપૂર્ણ શરીરો માળાપ તરફથી વારસામાં મળ્યાં હોય ત્યારેજ, અથવા તો અતિશય વિષમબોગ કે એસઆરામ વડે શરીરનાં સત્ત્વ અને બળનો ધણેજ નાશ કરવામાં

આવ્યો હોય ત્યારેજ, શરીરના ઉડાણમાં ઉપર કહી તેવી અતિશય ગરમી લાંબો કાળ રહી શકે છે અને ક્ષયના જંતુઓને શરીરમાં ફાવવા અને વધવા દે છે.

ખાંસ બાબત તો એ સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની છે કે ખીન્ન સર્વ રોગોની માફક ફેફસાનાં દરદો પણ પેટમાંથીજ એટલે કે વિકારી પાચનક્રિયામાંથીજ પેદા થાય છે. કારણ કે મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો બાળકને મળ્યો હોય તેવા દાખલામાં પણ ફેફસાંમાં વિઘ્નતીય પદાર્થો દાખલ થએલા ક્વચિતજ નોવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં ફેફસાં પુરેપુરાં ખીન્ન લાં નથી હોતાં એ વાત ખરી, અને તેથી પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થા, ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, મોજશોખને લીધે શરીરના સત્વનો નાશ; એ વગેરે કારણો ન્યારે ઉમેરાય છે ત્યારેજ ફક્ત શરીર ક્ષય રોગના પંજામાં સપડાય છે. જેમ એક સાંકેળ ઉપર વર્ગન આવતાં તેનો નખખામાં નખજો ભાગ પ્રથમ તૂટવા લાગે છે તેજ પ્રમાણે વિઘ્નતીય પદાર્થોની માફી અસર નખખાં ફેફસાં ઉપર સૌથી પહેલી થાય છે અને એ રીતે ક્ષયરોગ નવાં ગંભીર દરદને જન્મ મળે છે. ક્ષયરોગી કુટુંબમાં જન્મેલાં મનુષ્યોએ આ ઉપરથી એક વાત એ શીખવાની છે કે પોતાનાં શરીરમાં વિઘ્નતીય પદાર્થો મુદ્દલ વધવા ન પામે તેવી ખાંસ સંભાળ રાખવી.

ક્ષયરોગી દરદીઓની બાબતમાં એવું ઘણીવાર નોવામાં આવે છે કે, બહુ સંભાળ પૂર્વક પસંદ કરેલા ખોરાકમાંથી પણ પુરતું પોષણ તેમની જરૂર ખેંચી શકતી નથી, કારણ કે તેમના પેટમાં હદ ઉપરાંત ગરમી રહેતી હોય છે. કૃત્રિમ રીતે ખનાવેલાં પોષક તત્ત્વો ખોરાકમાં ઉમેરવાથી અગરતો ખોરાકનો પોષક ગુણ કૃત્રિમ રીતે વધારી દેવાથી શરીર બહુ સારી રીતે પોષાય છે; જેમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. કારણ કે શરીરના પોષણનો મુખ્ય આધાર પાચનક્રિયાની તંદુરસ્ત હાલત ઉપરજ રહેલો છે. પરંતુ પેટમાં વિઘ્નતીય દ્રવ્યનો કચરો જેમ ઓછો વધારે હોય છે તેમ પાચનક્રિયા પણ ઓછી વધારે વિકારી જુદાં જુદાં માણસોમાં નોવામાં આવે છે. પરંતુ ખરી ભૂખ અને સ્વાદિષ્ટ ચીજો ખાવાની જીભની લાલચ એ બે વચ્ચે ઘણો ભેદ છે. પેટમાં રહેલો વિઘ્નતીય પદાર્થોનો કચરો વધતે વધતે નાવા તરફ જશે ચઢવા લાગે છે, અને તેજ કરતાં તેવને ફેફસાંમાં વધતે વધતે વસી શકે છે. તે વખતે જો ફેફસાં અગાઉથીજ નખખાં અને રોગી હોય છે, તો વિઘ્નતીય પદાર્થોનો હુમલો તેઓ સહન કરી શકતાં નથી, પણ ક્ષયરોગ નોવા બન્યા બાદ આધિના પંજામાં સપડાય છે અને તેવી સ્થિતિમાં વિઘ્નતીય દ્રવ્યો મળજ તરફ જવાનું માંડીવાળે છે.

મળસંચયને લીધે ફેફસાંમાં કહોવાટ શરૂ થાય છે ત્યારે સૌથી પ્રહેલાં ફેફસાંની ટોચનો ભાગ નાશ પામે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે વિઘ્નતીય પદાર્થો ન્યારે કહોવા લાગે છે ત્યારે તેમાં જ દ્રુષ્ટરમેન્ડેશન થઈ ઉભરાણુ આવે છે તેનું દળાણ હમેશાં ઉપરની બાજુએ હોય છે. ફેફસાંની ટોચો ખભા આગળ આવેલી હોય છે અને દ્રુષ્ટરમેન્ડેશન અથવા ઉભરાણુની હાલતમાં આવેલા વિઘ્નતીય પદાર્થો ફેફસાંના છેક ઉચામાં ઉચાં તે ભાગમાં આવીને ખૂબ દળાણુ કરે છે, તે વખતે ખભા તે પદાર્થોને ઉપર ચડતાં અટકાવે છે. આથી કરીને ફેફસાંના તે ટોચના ભાગમાં સૌથી પ્રથમ અને વધારે નુકસાન પહોંચે છે. ક્ષયરોગી એને ઘણીવાર ખભામાં દરદ થતું માલમ પડે છે તેનું કારણ ઉપરનાં વિવેચનથી સમજી શકારો.

ફેફસાંની અંદર ક્ષયરોગી અધિઓ (Tubercular nodules) થવાના મળ કારણ વિશે હવે ખુલાસો આપી કરી લેવાની જરૂર છે. અર્થ અથવા મંસા, વિદ્રધિ અથવા

પાદાની ગાંઠો, અને ખંડ કઢીએ તો ખીલ સુધાં ખીજ સર્વ જાતની ગાંઠો જે રીતે બંધાય છે તેજ રીતે ક્ષયની અધિઓ પણ ફેફસાંમાં બંધાય છે. આ વાત જરા લંબાણ પુલા- સાથી સમજાવવાની જરૂર છે. આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તેમ તંદુરસ્ત મનુષ્યની ચામડી જરા જીનાશવાળી હોય છે, પણ એથી ઉલટું જીર્ણ રોગી મનુષ્યોની ત્વચા સાધારણ રીતે સુકી અને નિષ્ક્રિય હોય છે. બીનાશવાળી ચામડીવાળા શરીરમાં નુકસાનકારક પદાર્થો બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ રહેલી હોય છે, પરંતુ સુકી ચામડીવાળા શરીરમાં તેવી શક્તિ નહિ હોવાથી મલીન તથા બહાર નીકળી જવાને બદલે શરીરમાં એકઠાં થયા કરે છે અને વ્યાધિના ભોગ થઈ પડવાને માટે શરીરને વધારે ને વધારે લાયક બનાવે છે. તમારા જોવામાં આવ્યું હશે કે ઘણાંક મનુષ્યોને વખતોવખત ધગડા ઉપર, ગળા ઉપર, અગર હાથ ઉપર ગુમડાં થઈ આવે છે. આવાં ગુમડાં થઈને ફાટતા પહેલાં તે મનુષ્યનાં શરીર જડ અને ભારે થએલાં લાગે છે અને ગુમડાં ફાટીને ખીગાડ નીકળી ગયા પછી તેનામાં સ્ફૂર્તિ અને નવું ચેતન આવેલું દેખાય છે. વધારે તપાસ કરતાં આપણને જણાય છે કે, કેટલાક દિવસ અથવા અઠવાડીયાં પહેલાં ગુમડું થવાની જગ્યા કહણ અને રાત્રી થતી દેખાય છે, પછી તે કદમાં વધવા અને ઉચ્ચી થવા લાગે છે અને ચામડીની નીચે એક કઠણ અધિ બંધાયેલી માલમ પડે છે. પછી તેમાં પીડા અને સોજો આવે છે. આસપાસની ચામડી ખેંચાય છે અને તે ભાગ હલાવતાં વેદના થાય છે. પછી તે ગુમડું ધીરે ધીરે પોચું પડવા લાગી ચામડીને ચીરીને અંદરનો ખીગાડ બહાર હડસેલાઈ આવે છે. આ બધી શરીરને નિર્મળ કરવાની ક્રિયા જીવનશક્તિજન બનેલ છે. કદાચ એવો સવાલ પુછવામાં આવે કે બધાં મનુષ્યના શરીરમાંથી વિજાતીય પદાર્થોના મળ આવી રીતે કેમ નીકળી જતો નથી ? આપણે જોઈ ગયા તેમ પરસેવાની બાબતમાં પણ આવું જ બને છે. એટલે કે કેટલાંક મનુષ્યોને પરસેવો થાય અને કેટલાકને નથી થતો. આ સર્વેનો આધાર શરીરમાં રહેલા જીવનબળના ઝોળ વધારે પ્રમાણ ઉપર રહેલો છે. જે શરીરમાં જીવનબળ મોટા પ્રમાણમાં હોય અને શરીરમાંથી મલીન પદાર્થો પૂરેપૂરી રીતે મજાત્સર્ગક અવયવો મારફતે કાઢી નાખવાનું બની શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે શરીર વધારાના કચરાને કહાડવા માટે ગુમડાં પેદા કરે છે. પણ જ્યારે દવાઓના ઉપયોગને લીધે અથવા કંઠરત વિરૂદ્ધ જીવન ગુભરવાથી અથવા ખીજાં કારણથી શરીરનું જીવનબળ ઘટી ગયું હોય ત્યારે મલીન પદાર્થો સ્થળે સ્થળે એકત્ર થાય છે અને સંક્રાયાઈને કહણ બને છે. તેમાં કોઈ પ્રકારની વેદના જણાતી નથી તેમજ એને પકવીને ગુમડું બનાવી ખીગાડને શરીર કહાડી નાખી શકતું નથી. આવી મલીન પદાર્થોથી ભરેલી કહણ અધિઓને અંગ્રેજીમાં 'નોડ્યુલ' Nodule કહે છે. આવી અધિઓ આપણે ઘણાં મનુષ્યોના ગળા ઉપર જોઈ શકીએ છીએ. જ્યારે જીવનબળ છેક જ ઝોણું હોય છે ત્યારે આવી અધિઓ શરીરના અંદરના ભાગમાં બંધાય છે જેને અર્પ અથવા મસા, તેમજ વિદ્રધિ, પાઠાં અને ક્ષયની અધિઓ એવા નામથી ઝોળખવામાં આવે છે. કોઈ પણ રીતે જો આપણે શરીરનું જીવનબળ વધારીએ છીએ તો આવી અધિઓમાં તરતજ ફેરફાર થતો આપણા જોવામાં આવે છે. પાણીના ઉપચારો ચાલતા હોય છે ત્યારે ઉપર કહ્યાં તેવાં ઘણાં ગુમડાં ઘરડીને કેટલીકવાર થઈ આવતાં જોવામાં આવે છે. શરીરસ્પંદારણની જોખાપચાર જેની ખરી પદ્ધતિથી શરીરમાં જીવનબળનો એટલો વધારો થાય છે કે અધિઓના રૂપમાં શરીરમાં ભરાઈ રહેલા કચરાને બહાર કાઢી

આવ્યો હોય ત્યારેજ, શરીરના ઉઠાણમાં ઉપર કહી તેવી અતિશય ગરમી લાંબો કાળ રહી શકે છે અને ક્ષયના નિત્યજ્ઞે શરીરમાં ફાવવા અને વધવા દે છે.

ખાસ બાબત તો એ સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની છે કે ખીજ સર્વ રોગોની માફક ફેફસાનાં દરદો પણ પેટમાંથીજ એટલે કે વિકારી પાચનક્રિયામાંથીજ પેદા થાય છે. કારણ કે મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો બાળકને મળ્યો હોય તેવો દાખલામાં પણ ફેફસાંમાં વિનિતીય પદાર્થો દાખલ થએલા કવચિત્તજ જેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં ફેફસાં પુરેપુરાં ખીસેલાં નથી હોતાં એ વાત ખરી, અને તેથી પાચનક્રિયાની અબ્બવસ્થા, ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, મોજશોખને લીધે શરીરના સત્ત્વનો નાશ; એ વગેરે કારણો જ્યારે ઉમેરાય છે ત્યારેજ ફક્ત શરીર ક્ષય રોગના પંજામાં સપડાય છે. જેમ એક સાંકળ ઉપર વજન આવતાં તેનો નમળામાં નમળો ભાગ પ્રથમ તૂટવા લાગે છે તેજ પ્રમાણે વિનિતીય પદાર્થોની માઠી અસર નમળાં ફેફસાં ઉપર સૌથી પહેલી થાય છે અને એ રીતે ક્ષયરોગ જેવાં ગંભીર દરદને જન્મ મળે છે. ક્ષયરોગી કુટુંબમાં જન્મેલાં મનુષ્યોએ આ ઉપરથી એક વાત એ શીખવાની છે કે પોતાનાં શરીરમાં વિનિતીય પદાર્થો મુદ્દવ વધવા ન પામે તેવી ખાસ સંભાળ રાખવી.

ક્ષયરોગી દરદીઓની બાબતમાં એવું ઘણીવાર જેવામાં આવે છે કે, બહુ સંભાળ પૂર્વક પસંદ કરેલા ખોરાકમાંથી પણ પુરતું પોષણ તેમની જરૂર ખેંચી શકતી નથી; કારણ કે તેમના પેટમાં હજી ઉપરાંત ગરમી રહેલી હોય છે. કૃત્રિમ રીતે બનાવેલાં પોષક તત્વો ખોરાકમાં ઉમેરવાથી અગરતો ખોરાકનો પોષક શુભ કૃત્રિમ રીતે વધારી દેવાથી શરીર બહુ સારી રીતે પોષાય છે; એમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. કારણ કે શરીરના પોષણનો મુખ્ય આધાર પાચનક્રિયાની તંદુરસ્ત હાલત ઉપરજ રહેલો છે. પરંતુ પેટમાં વિનિતીય દ્રવ્યનો કયરો જેમ ઝોહો વધારે હોય છે તેમ પાચનક્રિયા પણ ઝોંધી વધારે વિકારી શુંદાં શુંદાં માણસોમાં જેવામાં આવે છે. પરંતુ ખરી ભૂખ અને સ્વાદિષ્ટ ઓળે ખાવાની જીભની લાલચ એ બે વચ્ચે ધણું ભેદ છે. પેટમાં રહેલો વિનિતીય પદાર્થોનો કયરો વધતે વધતે માથા તરફ હલે ચડતો જાય છે, અને તેમ કરતાં તેમને ફેફસાંમાં થઈને પ્રેસાર થવું પડે છે. તે વખતે જો ફેફસાં અગાઉથીજ નમળાં અને રોગી હોય છે, તો વિનિતીય પદાર્થોની હુમલો તેઓ સહન કરી શકતાં નથી, પણ ક્ષયરોગ જેવા બંધકર વ્યાધિના પંજામાં સપડાય છે અને તેવી સ્થિતિમાં વિનિતીય દ્રવ્યો મજબૂત તરફ જવાનું માંડીવાળે છે.

મળસંચયને લીધે ફેફસાંમાં કહોવાટ રાશ થાય છે ત્યારે સૌથી પહેલાં ફેફસાંની ટોચનો ભાગ નાશ પામે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે વિનિતીય પદાર્થો જ્યારે કહોવા લાગે છે ત્યારે તેમાં જે ફરમેન્ટેશન થઈ ઉભરાણુ આવે છે તેનું દબાણ હમેશાં ઉપરની ખાગુએ હોય છે. ફેફસાંની ટોચા ખંભા આગળ આવેલી હોય છે અને ફરમેન્ટેશન અથવા ઉભરાણુની હાલતમાં આવેલા વિનિતીય પદાર્થો ફેફસાંનાં છેક ઉચામાં ઉચા તે ભાગમાં આવીને ખૂબ દબાણ કરે છે, તે વખતે ખંભા તે પદાર્થોને ઉપર ચડતાં અટકાવે છે. આથી કરીને ફેફસાંના તે ટોચના ભાગમાં સૌથી પ્રથમ અને વધારે નુકસાન પહોંચે છે. ક્ષયરોગીઓને ઘણીવાર ખંભામાં દરદ થતું માલમ પડે છે તેનું કારણ ઉપરના વિવેચનથી સમજી શકારી.

ફેફસાંની અંદર ક્ષયરોગની અધિઓ (Tubercular nodules) થવાના મુખ્ય કારણ વિશે હવે યુક્તિઓ આદી કરી લેવાની જરૂર છે. અર્થે અથવા મંસા, વિદ્રધિ અથવા

પાદાની ગાડો, અને ખડ કહીએ તો ખીલ સુદ્ધાં ખીલ સર્વ જાતની ગાડો જે રીતે બધાય છે તેજ રીતે ક્ષયની અધિઓ પણ ફેફસાંમાં બંધાય છે. આ વાત જરા લંબાણુ ખુલાસાથી સમજાવવાની જરૂર છે. આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તેમ તંદુરસ્ત મનુષ્યની ચામડી જરા લીનાશયળી હોય છે, પણ એથી ઉઘટું છર્ણુ રોગી મનુષ્યોની ત્વચા સાધારણ રીતે સુષી અને નિષ્ક્રિય હોય છે. લીનાશયળી ચામડીવાળા શરીરમાં નુકસાનકારક પદાર્થો બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ રહેલી હોય છે, પરંતુ સુષી ચામડીવાળા શરીરમાં તેની શક્તિ નહિ હોવાથી મલીન ત્વચા બહાર નીકળી જવાને બદલે શરીરમાં એકઠાં થયા કરે છે અને વ્યાધિના ભોગ થઈ પડવાને માટે શરીરને વધારે ને વધારે લાયક બનાવે છે. તમારા જેવામાં આવ્યું હશે કે ઘણાંક મનુષ્યોને વખતોવખત ધમડા ઉપર, ગળા ઉપર, અગર હાથ ઉપર ગુમડા થઈ આવે છે. આવાં ગુમડાં થઈને ક્ષાતતા પહેલાં તે મનુષ્યનાં શરીર જડ અને બારે થએલાં લાગે છે અને ગુમડાં કાઢીને ખીગાડ નીકળી ગયા પછી તેનામાં સ્ફૂર્તિ અને નવું ચેતન આવેલું દેખાય છે. વધારે તપાસ કરતાં આપણને જણાય છે કે, કેટલાંક દિવસ અથવા અઠવાડિયાં પહેલાં ગુમડુ થવાની જગ્યા કંઈ અંતે રાત્રી થતી દેખાય છે, પછી તે કદમાં વધવા અને ઉગી થવા લાગે છે અને ચામડીની નીચે એક કંઈ અધિ બંધાએલી માલમ પડે છે. પછી તેમાં પીડા અને મોજો આવે છે. આસપાસની ચામડી ખેંચાય છે અને તે ભાગ હલાવતાં વેદના થાય છે. પછી તે 'ગુમડુ' ધીરે ધીરે પોચું પડવા લાગી ચામડીને ચીરીને અંદરના ખીગાડ બહાર હડસેલાઈ આવે છે. આ બધી શરીરને નિર્મળ કરવાની ક્રિયા જીવનશક્તિજ બનેલ છે. કદાચ એવો સવાલ પુછવામાં આવે કે બધાં મનુષ્યના શરીરમાંથી વિજાતીય પદાર્થોનો મળ આવી રીતે કેમ નીકળી જતો નથી ? આપણે જોઈ ગયા તેમ પરસેવાની બાબતમાં પણ આવું જ બને છે. એટલે કે કેટલાંક મનુષ્યોને પરસેવો થાય અને કેટલાકને નથી થતો. આ સર્વને આધાર શરીરમાં રહેલા જીવનબળના ઓછા વધારે પ્રમાણ ઉપર રહેલો છે. જે શરીરમાં જીવનબળ મોટા પ્રમાણમાં હોય અને શરીરમાંથી મલીન પદાર્થો પૂરેપૂરી રીતે મજાત્સર્ગક અવધવો મારફતે કાઢી નાખવાનું બની શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે શરીર વધારાના કચરાને કહાડવા માટે ગુમડાં પેદા કરે છે. પણ જ્યારે દવાઓના ઉપયોગને લીધે અથવા કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગુનારવાથી અથવા ખીજાં કારણથી શરીરનું જીવનબળ ઘટી ગયું હોય ત્યારે મલીન પદાર્થો સ્થળે સ્થળે એકત્ર થાય છે અને સકોચાઈને કંઈ બને છે. તેમાં કોઈ પ્રકારની વેદના જણાતી નથી તેમજ એને પકવીને ગુમડુ બનાવી ખીગાડને ચીરી કહાડી નાખી શકતું નથી. આવી મલીન પદાર્થોથી ભરેલી કંઈ અધિઓને અંગ્રેજીમાં 'નોડ્યુલ' Nodule કહે છે. આવી અધિઓ આપણે ઘણાં મનુષ્યોના ગળા ઉપર જોઈ શકીએ છીએ. જ્યારે જીવનબળ છેક જ ઓછું હોય છે ત્યારે આવી અધિઓ શરીરના અંદરના ભાગમાં બંધાય છે જેને અર્ધ અથવા મમા, તેમજ વિદ્રધિ, પાદાં અને ક્ષયની અધિઓ એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે. કોઈ પણ રીતે જો આપણે શરીરનું જીવનબળ વધારીએ છીએ તો આવી અધિઓમાં તરતજ ફેરફાર થતો આપણા જેવામાં આવે છે. પાણીના ઉપચારો ચાલતા હોય છે ત્યારે ઉપર કહ્યાં તેવાં ઘણાં ગુમડાં દરદીને કેટલીકવાર 'થઈ' આવતાં જોવામાં આવે છે. શરીરસુધારણાની જગોપચાર જેની ખરી પદ્ધતિથી શરીરમાં જીવનબળનો એટલો વધારો થાય છે કે અધિઓના રૂપમાં શરીરમાં ભરાઈ રહેલા કચરાને બહાર કાઢી.

નાખવાનું ઘણું વખતથી અધુરું રહેલું કામ શરીર પુનઃ શરૂ કરી શકે છે, અને તે અધિ-
ઓને પકવી શુભમાં બનાવી તેમને કાઢી નાખે છે. આના કરતાં પણ વધારે સારા કુદરતી
ઉપચારોવડે જીવનજળ ધણું વધારવામાં આવે તો ઉપર કહેલી અધિઓને એમને એમ
ઓગાળી દઈ તેમાં રહેલો કચરો વગર પીડા કે અડચણે ઝાડા, પેસાળ, પરસેવા અને શ્વાસ
પ્રશ્વાસ મારફત બહાર નીકળી જાય છે. ડૉક્ટર કુઢને કહે છે કે વંદાળના અને પાણીના
મારાં બતાવેલાં સ્નાનો ખૂબ પ્રમાણમાં ચાલુ રાખવામાં આવે, અને તેજ વખતે મીઠું મરી
મસાલા વગરનો સાદો ખોરાકજ ખાવામાં આવે તો ઉપર કહેલી અધિઓમાંનો કચરો
શુભમાં થયા વગરજ ખીજી રીતે વગર દરકતે શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. ઉપરના વિવેચ-
નથી આપણે જોઈ શક્યા છીએ કે ક્ષયરોગની અધિઓ શરીરની ખીજી અધિઓની મારફત
અપકવ શુભમાંજ છે. જુદાં જુદાં માણસોમાં આવી અધિઓ શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં
પેદા થાય છે તેનું કારણ મળસંચયના સ્થાનનો બેદ એજ છે.

સર્વ જાતની રોગી અધિઓના અને તેવીજ રીતે ક્ષયની અધિઓના સ્વરૂપ વિશે ખરો
ખ્યાલ આપણને આવ્યો છે તેથી તેમના નીવારણ માટે શું કરવું તે પણ આપણે સહેલાઈથી
સમજી શકીએ તેમ છે. કેટલાક શસ્ત્રવેદો (સરજનો) ભલામણ કરે છે તેવી રીતે આ અધિ-
ઓને કાપી દાઢવાથી કંઈ લાભ નથી, કારણકે તેમ કરવાથી તે અધિઓ બનવાનું કારણ દૂર
થતું નથી. આવી અધિઓને ખરી રીતે મટાડવાને માટે તો શરીરનું જીવનજળ વધારવું
જોઈએ, કે જેથી કરીને જેવી રીતે તે અધિઓ રચાઈ હોય તેનાથી ઉલટી ક્રિયા ચાલીને
તેઓ અદૃશ્ય થઈ જાય અને શરીર તેમની હેરાનગતી અને ખીગાડથી હમેશને માટે મુક્ત
થઈ રહે. પરંતુ આણું શુભ પરિણામ લાવવા માટે ડૉક્ટર કુઢનેએ બતાવેલાં ઉપચારોનો
ઘણીવાર વર્ષો સુધી ચાલુ ઉપયોગ કરવો પડે છે.

કહોવારા કે દરમેન્ટેશન-ઉત્તરણમાં આવેલાં મલીન તત્ત્વો હમેશાં એકજ દિશામાં
ગતિ કરે એમ કાંઈ બનતું નથી. તેથી કરીને કેટલીકવાર ફેફસાંની ટાય ઉપર સૌથી પ્રથમ
વધારે નુકસાન થાય છે ત્યારે ખીજા કેટલાક દાખલામાં તેવા મલીન પદાર્થોનું દબાણ ફેફ-
સાંના મધ્ય ભાગમાં અગર તો આંગળના ભાગમાં થવા પામે છે. આને લીધે દંભ અથવા
શ્વાસ, સંજેખમ અને શ્વાસનળીનાં સોજનાં દરદો પેદા થાય છે. ખરી રીતે તો ક્ષયરોગીઓના
ફેફસાંમાં હવાની આવજન થવાના માર્ગમાં યોડો વધારે સોજને પ્રકટ અથવા અપ્રકટપણે
રજાજ કરે છે.

વિજાતીય તત્ત્વોનો કચરો ફેફસાંમાં ધીમે ધીમે એકજ થવા પછી ફેફસાંનાં સોજા
(ન્યુમોનીઆ) અને પ્લ્યુરીસી (ફેફસાંના આવરણ પરનું સુનળું) વગેરે તીવ્ર દરદો
ઘણીવાર પેદા થાય છે. આવાં દરદોમાં દરદીને તાવ પણ જોડે આવે છે અને ફેફસાંની
અંદરના મળને કાઢી નાખવા શરીર રાક્ષસી પ્રયત્ન કરી રહ્યું હોય છે તે વખતે રોગ્ય પ્રદારના
ઉપચાર નથી થતા તો દરદીનું મરણ નીપજે છે. ડૉક્ટર કુઢને કહે છે કે, તીવ્ર તાવવાળાં
આવાં દરદોમાં મારા બતાવેલા ઉપચારોનો તરતજ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો દરદીની
જીંદગીને લેશ માત્ર પણ જોખમ મહોંચતું નથી. મારાં બતાવેલાં શીતજળનાં સ્નાનવડે
આવા વ્યાધિઓ બરાબર કાણમાં આવી જાય છે અને કાંઈ
વગર આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલી ઝડપથી દરદી સાજો થઈ જાય છે.

ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંશમ્ ॥
વન્દેરાવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, ખીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાગ્યો, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” સુખ તે જાતે નથી.”

પુસ્તક ૮ સું.]

જુલાઈ ૧૯૧૫.

[અંક ૭ મો.]

FOOD.

(BY DR. J. H. TILDEN, M.D.)

Few of those with one hundred percent resistance die of old age; they have so much vitality they can stand all sorts of dissipation without paying a great price in discomfort. Neither do they lose much time in recuperation. They cultivate a large toleration; indeed, this toleration is their undoing. Organs are over-worked until they collapse and, unfortunately fatal collapses come unannounced (?). No, nature always gives warning; but with this class so much dissipation is required to develop a critical state the victims cannot be convinced of their danger, but go on to their collapse heeding no warning—proving that the holy spirit of self-protection can be grined away. Frequently those of slight resistance live to be quite old. When this class gets beyond the four-score mark, if the history of their lives be examined, it will be found that they have been of delicate health and very sensitive; most of them will say, when asked about conventional habits: “I probably would have used tobacco, but I could not; one or two attempts satisfied me. Plain,

simple food agreed with me best." In regard to alcohol their experiences have been the same. They have been more prudent than most people around them, because they were compelled to be or forfeit all comfort, and even life; the majority in their class passed away early in life, because they were lacking in prudence.

At least half the children born are killed before they are two years of age, because they have not the nerve-energy to battle with the unfavourable influences into which they are born. Parents, and many physicians, believe they should take much more food than necessary; the tendency is to crowd children's nutrition; and this, in time, brings on digestive disorders which prove fatal to more than half of all children before the fifth year; and, as I have stated before, leaves the majority of those who escape death with imperfect health, which a few out-grow (?).

A part of those with low vitality are born with it as an inheritance. The other part are forced into it by pre- and post-natal influence. Climate has something to do with determining health standards, but not nearly so much as the style of living, and especially the food and thinking. People with less than normal resistance are not always aware of this fact—indeed, seldom; many are inclined to believe that if they eat as much as those with full resistance they will have as robust health; the viciously inclined see no reason why they can not dissipate equal to the vigorous, and in attempting to do so break down and die in early life. Two young men come to my mind as I am writing; they were sons of physicians, and class-mates of mine. They certainly went the pace. One was slender, long of neck, with sloping shoulders, and narrow-chested; the other had a more logically constructed body. The more delicately constructed boy set the pace, which was wild enough; the other followed. The pace setter has been dead for thirty-five years; the rugged boy out lived the other thirty years. Two other young men come to my mind; they had the appearance of vigorous health and were not dissipated. I especially remember them because they were heavily haired—both raising beards in their teens. Neither lived to be thirty years

of age. I have seen so many instances of this kind that I have long since given up the Sampson idea that much hair denotes strength; it certainly takes some thing else besides hair to give long life.

The belief, however, is too common that one person may indulge equal to another; and in this they are often encouraged by medical men. For years the profession has been preaching: "Eat good, nourishing food;" and those with tuberculosis have been urged to stuff: "Eat all you can at meal-time, and then eat lunches between the regular meals." What has taken place in the organization favouring the development of tuberculosis? The natural alkalinity of the fluids of the body has been reduced by the absorption of acids from food decomposition. If, then, the system must be prepared for tuberculosis by reducing the alkalinity of its fluids with the acid generated by the decomposition of food in the intestinal canal (and this change in the food can not take place unless the consumption is beyond the digestive capacity), it certainly is obvious, to any one capable of thinking, that the stuffing prescriptions given to people suffering from tuberculosis are the worst possible treatment and tend to prevent, rather than favor recovery. Any habits of life that use up nerve-energy become auxiliary to the leading cause. Over work, worry, anxiety, overstimulated emotions, lack of poise, morbid sexuality—all reduce the alkalinity of the blood indirectly by reducing the nerve-energy; and it must not be forgotten that cnervation always favors imperfect elimination, and this, of course, renders digestion and assimilation imperfect.

When this state is brought, those of a scrofulous or lymphatic tendency, or those who have an anatomical construction in this direction, will develop tuberculosis, and those constructed on another order will develop diseases peculiarly suited to their organization. After much observation I am persuaded to believe that the character of all diseases is largely determined by the anatomism. Habits that alter anatomical construction cause those who are not susceptible to a given disease to become so. Every one knows something about occupational diseases. The modern

style of feeding children and housing them at home and in school rooms accounts for the spread of tuberculosis. A growing child must have a very active life, if it is to develop enough chest or lung capacity to insure proper aeration; nothing but great activity insures the tissue-change required in the growing child. Too much acid-building food—namely: meat, eggs, bread, and all decidedly starchy foods—is consumed by children, and not enough oxygen-bearing and acid-eliminating food is eaten, such as fruits and raw vegetable. To the disgrace of our civilization, and especially of our boasted modern medical science, a large percent of children under ten years of age are troubled with adenoids and enlarged tonsils. What is the primary cause? An acid state produced by starch and sugar-eating, close housing, imperfect ventilation, over clothing, lack of or wrong bathing, and, neither last nor least, no discipline. A mother who permits herself to be encumbered with flesh while pregnant and then gives birth to a child that weighs nine pounds—from fifty to possibly two hundred percent too heavy—starts her child in life enervated; it has not the normal resistance and is in line for adenoids, tonsillitis, and later tuberculosis; or its impaired nutrition may lead off to nervous diseases, such as chlorosis, chorea, and later in life, to so-called nervousness, hysteria, hypochondria, neurasthenia, or organic diseases of the nervous system.

A mother can't pile on too much weight unless she persists in eating too much, and especially of starches, fats, and sugar. Children born of these mothers are lacking in vigor; they develop the catching-cold habit early, and catarrhal diseases follow. All children's diseases are of catarrhal origin—yes, even measles, scarlet fever, and diphtheria; then add to these diseases all intestinal disorders, also meningitis and infantile paralysis. I need not tell my readers that this statement is heretical.

Children born of mothers whose weight is normal have a better chance for inheriting full vigor. However, if confinement is hastened, and the mother sustains tears and abrasions through which her blood becomes infected, her milk will soon disagree.

with the child; then artificial feeding either kills it or sends it on through life short of vital force. If fortunately the mother goes through pregnancy and confinement normally, and sustains no injury, she may do her child injury by feeding it too frequently and giving it too much attention.

Nearly all people are opposed to my plan of feeding nursing-babies three times in twenty-four hours from their birth—three times a day and not at all at night. A normal child will not be awake enough even for three feeds. Please understand that I mean by a normal child one that is born of a normal mother—a mother who has sustained a normal weight throughout pregnancy; one who has not been sick of the diseases said to be peculiar to pregnancy, and whose child weighs at birth from three to six pounds, and is healthy and plump in appearance. Small children are frequently born to mothers who live haphazard. But if they are examined carefully they show defective nutrition; indeed, they are cursed before birth—cursed by their parent's bad habits. (See my book on "Diseases of Women and Easy child birth").

Many children have fathers who have exhausted themselves in their hot chase after wealth. Commercialism has developed such strong competition that many men spend the flower of their lives in accumulating enough, as they think, to keep a family. Few know the evil of over work; fewer still heed the danger signals of dissipation; but all must suffer the consequence of bringing children into the world with weak, unstable nervous systems. The hints given above should make the reader wise in knowing why many people do not have full resistance, and all reasoning minds can have a rational conception of what a cure must be, or, where a cure is impossible, then what will be the most sane palliation.

Those whose nerve capital was originally full still have the possibilities of recuperation, unless wrong life and dissipation have brought about organic degeneration—unless organic change makes full recovery impossible. Under such circumstances a right life will bring comfort and lengthen life beyond any other so-called curative measures. Those who have been brought to a

halt, and are threatened with dissolution because of profound enervation from overstimulation, must be given the rest cure, and their stimulants taken from them. The morphine, opium, and cocaine fiends must be put under the guardianship of reliable nurses who will follow the strictest orders regarding the daily, hourly, and, in extreme cases, momentary care.

There are swift cures—while you wait; which means sweeping one drug habit off for another, and which does not mean cures at all. Indeed, a real cure means the helping of these patients to endure their suffering until outraged nature is paid in full; then they are to be taught how to eat and generally care for their bodies while the process of regeneration is going on. If this treatment is carried out, all curable cases may expect to attain full vigor of body and mind in from one to three years; I mean full vigor—full resistance—and freedom from morbid appetites. No one is enjoying full vigor who is under the dominating influence of sensuality. That means, a driving desire for food, drink, tobacco or other drugs, and lust.

Laymen have a certain understanding of what is meant by inabriety and drug addiction, but when food-poisoning is mentioned, ptomaine is thought of, and possibly stomach and bowel derangement may cross their minds; but the idea that such diseases as neurasthenia, epilepsy, hysteria, hypochondria, neuralgia, migraine, rheumatism, occupational neurosis, tetany, hyperesthesia, anesthesia, paralysis, asthma, tuberculosis, and other disagreeable symptoms come from chronic food-poisoning does not enter their minds; neither does the profession associate food-poisoning with these diseases, except in the most casual way.

Neurasthenia is a word that stands for anything and every thing, ranging all the way from physical poverty and common nervousness, to extreme obesity with distressing vertigo. Nearly every symptom that suffering humanity is called upon to endure can be found between these extremes, and there is no good reason for not naming the disease food-mania or food-phobia, for the disease is as certainly caused by the over stimulating effects of food as delirium tremens is caused by the over stimulating

effects of alcohol. The difference is that extreme alcohol-poisoning causes, delirium, while food-poisoning in extreme cases, causes madness; and before that stage is developed, extreme nervousness, with fear and apprehension enough to make the life of the victim miserable.

In food-drug-and alcohol-poisoning relief can be had by resorting to more and more of the cause—the stimulant. The food poisoned seek relief in food; the drug-and alcohol-poisoned find relief in increasing doses of the stimulant; but a time comes to all poisoned people when the poison that produced the disease will no longer give even temporary relief; this is when nerve-energy is used up—when fatal or profound enervation is reached. Those who are in the food-poisoned class die of whatever type of disease their poisoning develops into; if neurasthenia is the type then the patients of this class may be said to die of inanition; those with hysteria will surprise doctors and friends by dying of hysteria, the epileptic and rheumatic will die of these diseases, and the paralytic will die of paralysis, yet the truth remains that they died of chronic food poisoning, and there never was any chance to recover from beginning to end, because the cause, food, was continued to be used erroneously to the end. As well expect to cure alcohol or drug poisoning while these disease-producers are in habitual use! Greater skill is required in curing chronic food poisoning than any other form of poisoning, for it means the whole or partial withholding of food long enough to allow the body to reach from the depressing effects of the food, and food combinations, that were instrumental in bringing about the poisoning, and the re-establishing of elimination; then, as soon as the patient is comfortable, he is to be taught how to eat to prevent a redevelopment of food-poisoning. This does not mean an exclusive or peculiar diet; it means that the patient is to be taught to eat of foods in general use, enough to supply the needs of nutrition, and at the same time not enough to bring on the overstimulating effects, which mean a return to the food-poisoned state. In a nutshell: The curing of all chronic

diseases means eliminate all food-poisoning, and teach the patient how to eat to secure proper nourishment and avoid food-poisoning. I have said that it requires more skill to correct food poisoning than to cure drug-poisoning. The reason is that man can not live without food, and he can live without alcohol and other drugs. To cure drug-poisoning, the drugs can be dropped indefinitely; but the body cannot long do without food. In treating pronounced cases of food poisoning, it takes so long to eliminate the poison that many will become dangerously emaciated; the danger, however, lies more in fear of starving to death than in actually starving. Such cases must be given foods that will not add to the disease; the oxygen-carrying foods, such as raw fruits and salads, are least likely to do harm; even these will, prolong recovery. Asthmatic subjects, and those who have been greatly troubled with indigestion, and who are pronouncedly starch-poisoned, are not able to take fruit and salads without experiencing distress; such cases must be kept for a longer or shorter time on lamb or chicken broth. A small percent of those suffering from desperate enervation and chronic diseases can be saved by the judicious use of broths, others by fruits and milk, others by milk, and still others by the careful use of starchy foods. The starchy foods are especially suited to those who have abused themselves by overeating on meat.

I have discovered that the most important rule to be observed in treating diseases is what I call my Rule No. 1. (See the "Food" articles in the April and May numbers of the "Stuffed Club" 1914.) Rule 1: *Never eat when you feel badly.* Nearly every patient I have treated will come back with the reply: "If I am not to eat until I feel well, comfortable, I shall never eat again." Such a remark is no nearer the truth than if the inebriate should say: "I can't possibly live unless I can have my regular supply of alcoholics." As well might a man with the tobacco habit say: "I will stop the use of tobacco when I am cured of the habit." The morphine victim may as well say: "If I am not to have morphine, I shall never know what comfort is again." The

truth which I have gathered from experience, is that there is but one quick, reliable way to get rid of the disease-producing effects of bad habits—habits that bring enervation and poisoning by impeded eliminatoins—and that is to stop the habit. If overeating or imprudent eating is the case, stop the cause and when the effect is over, then rational eating will insure health and its stability.

I cannot be more definite or specific, for there are no two cases alike. It is safe to prescribe for those who are exceedingly miserable something like the following: Go to bed. Keep quiet. Allow no company. Keep artificial heat to the feet day and night, and either dry-rub the entire body with the open hand, towel, or soft flesh-brush, or take a massage, either vibratory, or employ a masseur or a masseuse. Go without food until relaxed, comfortable, and sleeping well. To break the fast take fresh-made butter milk, a cup of lamb or chicken broth, orange or pineapple juice, or a very thin corn or oatmeal porridge, or what is known as gruel. Those who are especially meat-poisoned should take gruel; the starch poisoned will take more kindly to broth; those who take fruit must have a craving for the fruits' acids. Combination salad can be taken with the least irritating effect of almost any food, and by almost any patient. If these foods are well borne, then more food may be given: Toast biscuits—bread and butter—followed with a glass of milk, butter milk, or tea-kettle tea for breakfast: uncooked fruit in the summer time, and baked apple or cooked fruits in the winter, or the dry sweet fruits—raisins, dates, and figs—or vegetable soup for luncheon; for dinner, lamb or chicken broth, or boiled veal lamb, chicken, or fish, or soft-boiled eggs one or two cooked non-starchy vegetables, and a combination salad.

No one seriously sick is capable of treating himself; hence it would be a waste of time to go further into the minutiae of treating that great neurasthenic class were variety of types are as numerous as the number who suffer from the disease,

Consumption: its prevention and cure.

TO, EDITOR "DHANWANTARI."

SIR,

In reference to what is stated regarding consumption in the current number of your valued journal permit me to place before the reader the following extracts from an article entitled "The Great White Plague" Consumption which sometime ago appeared in the "Pearson's Magazine."

"Consumption is a disease intimately connected with poverty.

"Perhaps it is more true of consumption than of any other infectious disease that it is dependent on poverty."

"It is a poverty disease; the richer you are, the less likely you are to die from consumption. The better you feed your workmen and house them the better their chance of escape. Long hours, low wages, unemployment, slum dwellings—these symptoms of poverty all bear upon consumption.

"Misery as a factor—social misery—is wrapped up in the question of poverty; social reform all round the circle of misery, reform of poverty, of ignorance, of privation, of suffering, of insanitary homes, of poor food, of intemperance, of labour conditions, and so on without end—there lies hope.

"Poverty as a cause of consumption acts in many ways—it lowers the vitality through overcrowding, starvation, lack of sunlight and fresh air, and of cleanliness; it leads men to take up unhealthy occupations; it drives men to drink, and there is some evidence to show that heavy drinkers are susceptible subjects for the consumptive germ. For many years, in France, anti-alcoholism has been a main point in the crusade against consumption.

"A remarkable correspondence has been noted between the decline of pauperism in this country (England) and the decline of consumption; and between the increase of pauperism in Ireland and the increase of consumption; for in Ireland the death-rate is a rising one.

" In Dundee it was found that in houses with four rooms and upwards the death rate from consumption was 3.2 per 1,000; in houses with three rooms it was 5.52; in houses with two rooms it was 6.41; while in 'houses' with one room it was 7.44.

" The best hope for the patient lies in SANATORIUM treatment. In the sanatorium he is taught to lead a healthy life—and that is the cure for consumption.

" To diminish the causes that favour infection we must have reform of all those evils which, as we have seen, are the indirect agents of the plague; we must abolish over-drinking, bad housing, over-crowding, and bad conditions of work; fresh air, sunlight, and cleanliness must dwell among us; in a word, we must all learn to be healthy and to live healthily.

" In some tissue-soils the bacilli are, in all probability killed at once—the seed has fallen by the wayside. In others they fight for a while, but are defeated; in others they grow luxuriantly and conquer all resistance.

" Good health means good fighting power to resist the plague... Good food many hold to play a strong part in preventing the ravages of consumption; and as to drink, alcoholism is held to be a factor in the propagation of tuberculosis.

Since 1890 the OPEN-AIR treatment of consumption has become a common thing. But Koch's tuberculin, which was then "all the rage" proved a *fiasco*. Thus wisdom is justified of her children.

Koch had finally to confess that there was no way whatever of settling tuberculosis except by the employment of God's FRESH-AIR.

An excellent article headed "The Open Window" written by a consumptive cured by the open air treatment appeared in the "Westminster Review" in February 1901 to which I respectfully invite the attention of the public.

"CHERAG" OFFICE,
Patel St., Fort,
Bombay, 20th June 15. }

Yours Faithfully,
Jal S. Mirzan.

શ્રી નિર્વાણ દશકમ્.

(લેખક: પણ્ડિત લોખાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

હરિગીત છંદ.

હું ભૂમિ નહિ હું જળ નહિ હું અગ્નિ કે વાયું નથી,
હું નભ નહિ ધન્દ્રિય નહિ કે બ્યૂદ તેનો હું નથી;
ભર ઉંધમાં અદૈત પદને સિદ્ધ એવો આત્મ હું,
ભર ઉંધથી અવસિદ્ધ કેવળ તત્ત્વ સત્પરમાત્મ હું. ૧

મ્હારે નથી કંઈ વર્ણ કે વર્ણાશ્રમોએ હું નહિ,
આચાર ધારણુ ધ્યાન અથવા યોગ સંગ્રહ હું નહિ;
હું મ્હારૂં એ અધ્યાસથી હિન એક સુન્દર આત્મ હું,
એ સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્પરમાત્મ હું. ૨

માતા પિતા મ્હારે નથી, નથી દેવ મૃત્યુલોક હું,
નથી વેદ કે નથી યજ્ઞ કે નથી તીર્થ કેરો સંધ હું;
ભર ઉંધમાં અદૈત સિદ્ધ સ્વરૂપ નિર્મલ આત્મ હું,
હું સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૩

હું સાધુપ્રવાદી હું નહિ કે શૈવ વૈષ્ણવ હું નહિ,
હું જૈન મિમાંસક નહિ કે બૌદ્ધ માર્ગી હું નહિ;
હું શ્રેષ્ઠ અનુભવથી કરીને સિદ્ધ સુન્દર આત્મ હું,
હું સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૪

હું ગૌર નથી કે શ્યામ નથી કે રક્ત નહોં પીળો નહિ,
જાડો નહિ દુઝળો નહિ કણ્ણો અગર કુળડો નહિ;
ઉંચો નહિ નીચો નહિ રૂપ વિહિન હું સાક્ષાત્ત હું,
હું દેહ ધર્મથી બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૫

જાગૃત નહિ હું સ્વપ્ન નહિ હું યા સુશુપ્તિ દશા નહિ,
હું વિશ્વ નથી તૈજસ નથી કે પ્રાણ નામક હું નહિ;
પરવાર નહિ અજ્ઞાનનો સંજ્ઞાધી યા નહિ સાથ હું,
હું સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૬

અજ્ઞાનથી કરનાર મુજને કોઈ આગમ હું નહિ,
મિથ્યા નથી સંસાર કે હું સિખ સદ્ગુર જન નહિ;
શિક્ષા નથી મિશ્ણા નથી દિક્ષા નથી હું આત્મ હું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૭

મ્હારે ઉચાર્ધ છે નહિ, નીચાર્ધ તેમજ છે નહિ,
કંઈ શુભ નથી કે બાલ નથી ઉત્તર અગર દક્ષિણ નહિ;

પશ્ચિમ પ્રતીચી દિગ્ નહિ, નિર્લેપ સૌથી શાન્ત છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૮
આ હુઃખથી પરિપૂર્ણ તત્ત્વ રહિત વિશ્વ અસત્ય છે,
મૃગજળ તણી રીતે ધડીબર માંહી મિથ્યા યાય છે;
એને અને મુજને કશે સંયોગ નથી નિર્વાદ છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવલ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૯
જ્યાં એક નથી જ્યાં બે નથી જ્યાં ત્રણ તણા અકો નથી,
આકાશ પાશ વિકાશ નાશ તણાં કરાં અંગો નથી;
જ્યાં શૂન્ય નથી જ્યાં ધૂન્ય નથી જ્યાં જ્ઞાન નહિ નિબ્બાપ છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ આત્મ સત્ પરમાત્મ છું. ૧૦

પ્રાણાયામઃ ફેફસાંની કસરત.

(હિંદી સ્વાસ્થ્ય મમાચાર ઉપરથી અનુવાદ કરનાર દુર્ગાશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી.)

“**ऋषयो दीर्घं संध्यत्वात् दीर्घमायुरवाप्नुयुः**”—મનુસ્મૃતિ.

અર્થઃ—ઋષિઓ લાંબી સંધ્યા કરતા હોવાથી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા.

તંદુરસ્તી વધારવા માટે સૌથી વધારે ઉપયોગી કઈ કસરત છે ? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં નિઃસંદેહ કહેવું પડશે કે, ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ (Deep-breathing) એ તંદુરસ્તી વધારવા માટે ઉત્તમ કસરત છે.

આપણા શરીરને ફેફસાં સાથે કંટલો નિકટ અને ગાદ સંબંધ છે એ આપણને હમેશાં યાદ રહેતું નથી. ફક્ત ત્રણજ મિનિટ જો ફેફસાંનું કામ ખંધ થઈ જાય તો આ સંસાર સાથેનો સંબંધ માત્ર નષ્ટ થઈ જાય છે. જો કે જીવતા રહેવા માટે આપણે હમેશાં જાણે અજાણ્યે શ્વાસ લીધા કરીએ છીએ, પણ આપણામાંથી કોઈ પણ પોતાના ફેફસાંની શ્વાસ લેવાની શક્તિને પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરતું નથી એમ ચોક્કસ જણાય છે.

જો કે આપણે શરીરને સાઈં હટપુટ રાખવા સાડ ખાવા પીવામાં અને જુદી જુદી જાતની કસરત ઉપર બહુ ધ્યાન આપીએ છીએ પણ આ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત ઉપર ખીવકુલ ધ્યાન આપતા નથી. જે લોકો હમેશાં નિયમિત રીતે પાંચ દશ મિનિટ પણ ઉંડા શ્વાસ લઈ જુએ છે એ લોકો કમુદ્ધ કરે છે કે આ ક્રિયા ક્યાં પછી શરીર સ્ફૂર્તિવાળું અને મન પ્રસન્ન દેખાય છે. અને નિયમિત રીતે લાંબા સમય સુધી આ અભ્યાસ કરવાથી સર્વ માંસપેશીઓ (Muscles) વધી જાય છે, છાતી પહોળા થઈ જાય છે, અને આયુષ્ય વધે છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી સાધારણ શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતાં પાંચ ગણો વાયુ મદલ્ય કરી શકાય છે. આ વધારે વાયુ ફેફસામાં જઈને તેના વાયુકોષો (Air cells) ને વિસ્તૃત કરે છે, તથા તેના બહુ દૂર રહેલા ભાગોને પણ ગતિમાન કરીને ક્રિયાશીલ બનાવી દે છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી ઘોઘી સાથે વધારે પ્રાણવાયુ (Oxygen) નો સંયોગ યાય છે. અને એથીજ ચિત્ત પ્રકુષિત લાગે છે અને શરીરમાં નવું બળ આવે છે. શરીરમાં અનેક જાતના જુદા જુદા રોગોના જન્મજ્યો જુદે જુદે રસતેથી દાખલ થાય છે, પણ આ-

શ્રી નિર્વાણ દશકમ્.

(લેખક: પશ્ચિમ લોંગાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

હરિગીત છંદ.

હું ભૂમિ નહિ હું જળ નહિ હું અગ્નિ કે વાયુ નથી,
હું નભ નહિ ધન્વિય નહિ કે વ્યૂહ તેનો હું નથી;
ભર ઉધમાં અદ્વૈત પદને સિદ્ધ એવો આત્મ હું,
ભર ઉધથી અવસિદ્ધ કેવળ તત્વ સત્પરમાત્મ હું. ૧

મહારે નથી કંઈ વર્ણ કે વર્ણશ્રિમોએ હું નહિ,
આચાર ધારણ ધ્યાન અથવા યોગ સંયુક્ત હું નહિ;
હું મહાર્ એ અધ્યાસથી હિન એક સુન્દર આત્મ હું,
એ સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્પરમાત્મ હું. ૨

માતા પિતા મહારે નથી, નથી દેવ મૃત્યુલોક હું,
નથી વેદ કે નથી યજ્ઞ કે નથી તીર્થ કેરો સંધ્ય હું;
ભર ઉધમાં અદ્વૈત સિદ્ધ સ્વરૂપ નિર્મલ આત્મ હું,
હું સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૩

હું સામ્યવાદી હું નહિ કે શૈવ વૈષ્ણવ હું નહિ,
હું જૈન મિમાંસક નહિ કે બૌદ્ધ માર્ગી હું નહિ;
હું શ્રેષ્ઠ અનુભવથી કરીને સિદ્ધ સુન્દર આત્મ હું,
હું સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૪

હું ગૌર નથી કે શ્યામ નથી કે રક્ત નહોં પીળો નહિ,
જડો નહિ દુઝળો નહિ કાણો અગર કુંબડો નહિ;
ઉચ્ચો નહિ નીચો નહિ રૂપ વિહિન હું સાક્ષાત્ત હું,
હું દેહ ધર્મથી ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૫

જગૃત નહિ હું સ્વપ્ન નહિ હું મા સુષુપ્તિ દશા નહિ,
હું વિશ્વ નથી તૈજસ નથી કે પ્રાણ નાભક હું નહિ;
પરવાર નહિ અગ્નિનનો સંજયી યા નહિ સાથ હું,
હું સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૬

આગાનથી કરનાર મુજને કોઈ આગમ હું નહિ,
મિથ્યા નથી સંસાર કે હું શિષ્ય સદ્ગુર જન નહિ;
શિક્ષા નથી ભિક્ષા નથી દિક્ષા નથી હું આત્મ હું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૭

મહારે ઉચાર્ધ છે નહિ, નીચાર્ધ તેમજ છે નહિ,
કંઈ શુદ્ધ નથી કે બાલ નથી ઉત્તર અગર દક્ષિણ નહિ;

પશ્ચિમ પ્રતીચી દિગ્ નહિ, નિર્લેપ સૌથી શાન્ત છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૮
આ હુઃખથી પરિપૂર્ણ તત્વ રહિત વિશ્વ અસત્ય છે,
મૃગજળ તણી રીતે ધડીલર માંહી મિથ્યા થાય છે;
એને અને મુજને કશે સંયોગ નથી નિર્વાદ છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવલ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૯
જ્યાં એક નથી જ્યાં બે નથી જ્યાં ત્રણ તણા અકો નથી,
આકાશ પાશ વિકાશ નાશ તણાં કરાં અંગો નથી;
જ્યાં શૂન્ય નથી જ્યાં ધૂન્ય નથી જ્યાં જ્ઞાન નહિ નિષ્પાપ છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ આત્મ સત્ પરમાત્મ છું. ૧૦

પ્રાણાયામઃ ફેફસાંની કસરત.

(હિંદી સ્વાસ્થ્ય મમાચાર ઉપરથી અનુવાદ કરનાર દુર્ગાશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી.)

“ઋપયો દીર્ઘ સંધ્યત્વાત્દીર્ઘમાયુરવાન્નયુઃ” — મનુસ્મૃતિ.

અર્થઃ—અપિએ લાંબી સંધ્યા કરતા હોવાથી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા.

તંદુરસ્તી વધારવા માટે સૌથી વધારે ઉપયોગી કઈ કસરત છે? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં નિઃસંદેહ કહેવું પડશે કે, ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ (Deep-breathing) એ તંદુરસ્તી વધારવા માટે ઉત્તમ કસરત છે.

આપણા શરીરને ફેફસાં સાથે કેટલો નિકટ અને ગાઢ સંબંધ છે એ આપણને હમેશાં યાદ રહેવું નથી. ફક્ત ત્રણજ મિનિટ જો ફેફસાંનું કામ બંધ થઈ જાય તો આ સંસાર સાથેનો સંબંધ માત્ર નષ્ટ થઈ જાય છે. જો કે જીવતા રહેવા માટે આપણે હમેશાં જનણે અનણે શ્વાસ લીધા કરીએ છીએ, પણ આપણામાંથી કોઈ પણ પોતાનાં ફેફસાંની શ્વાસ લેવાની શક્તિનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરતું નથી એમ ચોક્કસ જણાય છે.

જો કે આપણે શરીરને સાફ હૃદયુદ્ધ રાખવા સાત ખાવા પીવામાં અને જુદી જુદી જાતની કસરત ઉપર બહુ ધ્યાન આપીએ છીએ પણ આ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત ઉપર ખીલકુલ ધ્યાન આપતા નથી. જે લોકો હમેશાં નિયમિત રીતે પાંચ દશ મિનિટ પણ ઉંડા શ્વાસ લઈ જુએ છે એ લોકો કમુલ કરે છે કે આ ક્રિયા ક્યાં પછી શરીર સ્ફૂર્તિવાળું અને મન પ્રસન્ન દેખાય છે. અને નિયમિત રીતે લાંબા સમય સુધી આ અભ્યાસ કરવાથી સર્વ માંસપેશીઓ (Muscles) વધી જાય છે, જાતી પહોળી થઈ જાય છે, અને આયુષ્ય વધે છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી સાધારણ શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતાં પાંચ ગણો વાયુ મહત્ત્વ કરી શકાય છે. આ વધારે વાયુ ફેફસાંમાં જમ્મને તેના વાયુકોષો (Air cells) ને વિસ્તૃત કરે છે, તથા તેના બહુ દૂર રહેલા ભાગોને પણ ગતિમાન કરીને ક્રિયાશીલ બનાવી દે છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી લોહી સાથે વધારે પ્રાણવાયુ (Oxygen) નો સંયોગ થાય છે, અને એથી જ ચિત્ત પ્રકૃષ્ટિત લાગે છે અને શરીરમાં નવું બળ આવે છે. શરીરમાં અનેક જાતના જુદા જુદા રોગોના જન્મજો જુદે જુદે રસ્તેથી દાખલ થાય છે, પણ આ-

પણ શરીરની કુદરતી જીવનશક્તિ (Vital power) એનો નાશ કર્યા કરે છે. આ જીવનશક્તિ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતથી આપણા શરીરમાં વધે છે અને વળી એ વધેલી શક્તિ પણ માંસ પેશીઓ મોટી થવામાં મદદ કરે છે. એટલા માટે જે માણસ જેટલા પ્રમાણમાં શ્વાસ પ્રશ્વાસદ્વારા વધારે વાયુ પોતાનાં ફેફસાંમાં લઈ શકે તેટલા પ્રમાણમાં તેની જીવનશક્તિ વધે, શરીરના સર્વ રોગો દૂર થાય અને આયુષ્ય વધે.

આખા દિવસના કામથી થાકીને આપણું શરીર લેથપોથ થઈને જ્યારે પડે છે ત્યારે જો થોડા ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈ લીધા હોય તો તરત થાક ઉતરી જાય છે.

જ્યારે શરીર થાકેલું હોય ત્યારે કોઈ પણ જાતની કસરત ન કરવી જોઈએ. કારણ કે એ સ્થિતિમાં કોઈ પણ જાતની કસરતથી હાનિ થાય છે. પણ આ ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની નિયમિત ક્રિયા કોઈ રીતે કટસાધ્ય નથી અને એથી થાકેલી અવસ્થામાં પણ લાભજ થાય છે.

ઉંડા-શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ અર્થાત્ ચિત્તની સ્થિરતા એનું નામજ યોગ. પ્રાણાયામ યોગનું પહેલું પગધીયું છે. આ પ્રાણાયામ દ્વારા યોગીજનો ચિત્ત સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કર્યા કરે છે. આ પ્રાણાયામથી કોઈ પણ જાતના અભ્યાસ વખતે ચિત્તને સ્થિર રાખી શકીએ છીએ.

જ્યારે મનમાં કોઈ વેગ આવ્યો હોય અથવા ચિત્ત ચંચળ થઈ ગયું હોય ત્યારે થોડો પ્રાણાયામ કરી લેવાથી શરીર તથા મન સ્થિર અને પ્રકુક્ષિત થઈ જાય છે. ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ માટે આપણું શાસ્ત્રમાંથી થોડાં વચનો નીચે આપ્યાં છે.

પ્રાણો વાયુ રિતિ રૂપાંત આયા મસ્તન્નિરોધનમ્ ।

પ્રાણાયામ ઇતિ રૂપાતો યોગિનાં યોગ સાધનમ્ ॥ તન્ત્રસાર.

અર્થ:—પ્રાણ વાયુનું નામ છે અને એના નિરોધને આયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામ યોગીઓના યોગનું સાધન ગણાય છે.

આ રીતે ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસને જ શાસ્ત્રદ્વારા અને યોગીઓ પ્રાણાયામ કહે છે.

પ્રાણાયામં વિનાયદ્યત્સાધનં નિષ્ફલં ભવેત્ ।

પ્રાણાયામં વિના મન્ત્ર પૂજને નહિ યોગ્યતા ॥ સૌતમ્નીય.

અર્થ:—પ્રાણાયામ વિના બીજાં સાધનો નિષ્ફળ જાય છે. અને પ્રાણાયામ વગર

અર્થઃ—તપસ્યા, તીર્થયાત્રા વગેરે યમ (અહિંસા બ્રહ્મચર્ય વગેરે) દાન, તથા વ્રતો વગેરે તે પ્રાણાયામના સોળમા ભાગની બરાબર પથ નથી.

પ્રાણાયામાત્ પરં તત્ત્વં પ્રાણાયામાત્પરં તપઃ ।

• **પ્રાણાયામાત્પરં જ્ઞાનં પ્રાણાયામાત્પરં પદમ્ ॥** ગૌતમીય.

અર્થઃ—પ્રાણાયામથીજ પરમ તત્ત્વ, પ્રાણાયામથીજ પરમ તપ, પ્રાણાયામથીજ પરમ જ્ઞાન અને પ્રાણાયામથીજ પરમ પદ પ્રાપ્ત થાય છે.

હડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી પાંચ ગણો વધારે વાયુ શ્વાસમાં લઈ શકાય છે એ ઉપર કહ્યું છે પણ એ એકદમ એકજ દિવસમાં બનતું નથી. પણ હમેશાં અભ્યાસ કરવાથી ધીમે ધીમે મુશ્કેલ કામો પણ સહેલાં થઈ જાય છે. બાર ઉપાસવાની હમેશની ટેવથી ખભાની અને પીઠની માંસ પેશીઓ એવી મજબુત થઈ જાય છે કે પાંચ મણુ બોળે સહેલાઈથી ઉપાડી શકે છે. તેમજ દેહસાં પાસે પૂરેપૂરું કામ કરાવવા ધીમે ધીમે કસરત વધારવી જોઈએ.

આજકાલ ક્ષયરોગ બહુ થાય છે. હડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી આ રોગ નિર્મૂળ થઈ શકે છે. પૂરેપૂરાં ફેફસાં ફેફસાંમાં ક્ષયના જન્તુઓ રહી શકતા નથી. નબળાં ફેફસાંવાળા અને સાંકડી દબાયેલી છાતીવાળા માણસોને આ રોગ વધારે થાય છે.

નબળાં ફેફસાંવાળા લોકો પૂરી માત્રામાં વાયુને અંદર ખેંચી શકતા નથી. એને લીધે એમને ખોરાક પણ બરાબર પચતો નથી. તેમ એમના શરીરને જોઈએ તેવું પોષણ મળતું નથી. પાચનક્રિયા અને પોષણક્રિયા હડા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાથી સારી થાય છે. આપણે ખાધેલા અન્નરૂપી કાર્બન (Carbon) વાયુના ઓક્સિજનની સાથે મળીને શરીરમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરે છે. અને આ રાસાયનિક (Chemical) યોગમાંથી શરીરની સર્વ શક્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આજ કારણથી શરીરમાં ઓક્સિજન બરાબર પ્રમાણમાં દાખલ થવાથી બનતું પાચન વગેરે ક્રિયાઓમાં મદદ મળે છે.

ફેફસાંઓની શક્તિની પરીક્ષા સહેલી છે. પૂરેપૂરાં શ્વાસ લઈને ચોડીવાર શ્વાસને પકડી રાખો. જો એમ કરવાથી માથું ફરવા લાગે તો સમજવું કે ફેફસાં બહુજ નબળાં છે. ઘણાં માણસો પોતાની છાતીની પરીક્ષા વેદ દાકતર પાસે કરાવે છે. એ પણ છાતી ઉપર છાતી તપાસવાની નળી (Stethoscope) મુકીને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનો અવાજ સાંભળીને કહી દે છે કે ઠીક છે, કાંઈ હરકત નથી. પણ દરદી કેટલો લાંબો શ્વાસ લઈ શકે છે એની પરીક્ષા નથી કરતા. જ્યારે જીંદગીના વીમા માટે છાતીનું માપ લેવાય છે ત્યારે વીમો ઉતરાવનારને પોતાની શક્તિ પ્રમાણે હડા શ્વાસ લેવાનું કહેવામાં આવે છે. અને શ્વાસ છાતીમાં ભરી લીધા પછી તેનું માપ લે છે. પછી શ્વાસ પૂરેપૂરો મૂકી દેવાનું કહે છે અને ખાલી છાતીનું માપ લે છે. સાધારણ રીતે આ બે માપ વચ્ચે ૪ ઇંચનો તફાવત પડે છે. પણ હડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી કાંઈ કદ થયું ? ચક્કર આવે છે ? એ પૂછવામાં આવતું નથી. હડા શ્વાસ લીધા પછી માથામાં કાંઈ ખીડ થાય તો ફેફસાં નબળાં છે એમ સમજવું. અને એવાં ફેફસાંને હડા શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા પૂરી રીતે વધારવાં એ સર્વથા કર્તવ્ય છે.

ફેફસાંની કસરત પ્રાણાયામ માટે ઘેરપડકારિતામાં લખ્યું છે કે:-

નાસાભ્યાં વાયુમાકૃષ્ય વાયું વક્ત્રેણ ધારયેત્ ।

હૃદગલભ્યાં સ માકૃષ્ય મુલ મધ્યે નિધારયેત્ ॥ ઘેરજહંહિવા.

વિજ્ઞાન (science) નું દર્શન કરાવેલું છે. દરેક પ્રકારના યોગો, આચારો, પદ્ધતી, ક્રિયાઓ આદિમાં વિજ્ઞાન સિવાય કશું નથી, પણ એકાદ પોથું શીખવાથી સર્વ સમજવું અશક્ય છે. જે પ્રકારે અર્વાચીન સમયમાં હાઈસ્કૂલ સુધી ધોરણપૂર્વક દરેક શાખાઓનું પ્રાથમિક જ્ઞાન આપવામાં આવે છે, ત્યાર બાદ વિશ્વવિદ્યાલયમાં ઇતિહાસ, ગણિત, સાહિત્ય, વૈદિકાદિ અન્ય અન્ય વિષયો ધમ્મા પ્રમાણે લેવરાવી નિપૂણ કરવામાં આવે છે. તદનુસાર આપણું શાસ્ત્રોની દરેક શાખાનું પ્રાથમિક જ્ઞાન લઈ, ઇચ્છિત વિષયમાં આગળ વધવું જોઈએ, કે જેથી તે વિષયમાં નિપુણ થઈ શકાય. આજે તો થોડું ઘણું સંસ્કૃત શીખ્યા કે એકાદ પોથું જોતિષનું જોઈ લીધું કે જોશી મહારાજ બની ગયા. એકાદ વૈદકના પુસ્તક ઉપર નજર ફરી કે વૈદ્યરાજ બની ગયા. એકાદ પૂરાણ ખડે જોડું વાંચતાં આવડ્યું કે પુરાણિક બ્યાસ બની ગયા. પણ સત્ય રહસ્યો તો સમજે તેમની બધા! આવીજ રીતે આવા કોઈ મહાન પંડિતનું બાળકને ઉત્તેજન આપનારા શ્લોકોનું પ્રચાર કરવાનું કાર્ય હોવું જોઈએ.

આજે મહાન બ્રિટિશ રાજ્ય હિંદ ઉપર છાઈ રહ્યું છે. આજે મુસલમાનોના જીલમથી આલેશા રિવાજની આવશ્યકતા નથી, તો પછી આવા હાનિકર્તા બાળકસની રહી ચાલવા દેવી એ એક આપણી મૂર્ખાઈ કહેવાશે.

ઉપર આપણે જોયું કે બાળકો પુખ્ત ઉંમરે પહોંચ્યા બાદ પરણાવવાં ઉચિત છે, અને તે વાસ્તવિક પણ છે. પણ આજે પાશ્ચાત્ય વિચારને અનુસરતા મુધારાવાળાઓ પાશ્ચાત્ય લક્ષપદ્ધતિ અને રહેણીકરણી અને આચારવિચાર આગળ ધરે છે અને તે સ્વીકારવા બલામંથ્ર કરે છે. કેટલા સમજીએ પણ પાશ્ચાત્યના રીતિરિવાજોથી અજાણે તેને અનુમોદન પણ આપે છે, અને તેમાં આશ્ચર્ય નથી. કારણ કે આર્યસમાજના સ્થાપક સ્વામી દયાનંદ જેવા પુરૂષે પણ પોતાના “સત્યાર્થ પ્રકાશ”માં પાશ્ચાત્ય લક્ષપદ્ધતિ ઉત્તમ ગણેલી છે તો સામાન્ય વર્ગ આવી પદ્ધતિનાં સત્ય રહસ્ય અને અનુભવના અભાવે ભૂલ કરે એ સંભવિત છે. પણ શું કોઈ દેશમાં પાશ્ચાત્ય લક્ષપદ્ધતિ કે રહેણીકરણી બાળકસની મૂળ હાનિઓને અટકાવી શકશે કે? શું પાશ્ચાત્ય પ્રકૃતિ, (Nature), કુદરતને ફેરવી નાંખવાની શક્તિ ધરાવે છે કે? જો તેમ કરી શકતા હોય તો ખરેખર દેવતાજ કહેવાશે. પણ વાંચક યાદ રાખજો કે પ્રકૃતિને કોઈ વિરલાજ ફેરવી શકે છે. ન તો પાશ્ચાત્યો કે પૌર્વાત્યો પ્રકૃતિને જીતી શક્યા છે, જીતી શકે છે, કે જીતી શકવાના છે. કોઈ કાળે આગ અને ગંધક પોતાના ગુણ તજ શકવાના નથી. વિશ્વામિત્ર જેવા તપસ્વિઓ પણ પ્રકૃતિના ભોગ થયા છે, ત્યારે જેઓ મદ્યપાનાદિ જેવા કામોત્તેજક પીણાં અને નીચ રંગમાં રમ્યામર્યા રહેતા હોય તેઓ કેવી રીતે પોતાના વિકારોને દબાવી શકે? ખરેખર તેમ બનવું મુશ્કેલ છે.

કેટલાએક પાશ્ચાત્યોનાં પ્રકૃતિ વિરુદ્ધનાં આચરણથી દેખીતી ખરાખી નજરે નહિ આવે પણ બારીકીથી અવલોકન કરતાં જણાશે કે પાશ્ચાત્યોમાં વંશપરંપરા ઉતરતા બચકર ગુણ રોગોનો ફેલાવો મોટા પ્રમાણમાં થતો રહ્યો છે. અમેરિકાના લોસ એન્જલીસ શહેરની હાઈસ્કૂલનાં બાળકોની ચારીરિક પરીક્ષા કરતાં એકંદે ૭૫ ટકા બાળકો ગુણ રોગોની અસરવાળાં જણાય છે. ન્યારે ગવર્નમેન્ટ વૈદકીય રીપોર્ટ આખી અમેરિકન પ્રજાને ૬૦ ટકા કરતાં પણ વધારે ભાગઆવા બચકર રોગોની અસરવાળા જણાવે છે. પરંતુ આપણા અર્ધ સંસ્કૃતિ પામેલા કે જંગલી (uncivilized) કે ગંદ ગણતા ભારતવર્ષમાં ફક્ત એકંદે દસ ટકા આસરે એની

અસરવાળો જણાવે છે અને તેનું કારણ એજ કે “ભાંગ્યું પણ બચ્યું.” હજી આપણામાં આર્ય સંસ્કૃતિની અસર છેજ, તેથી એવા વંશપરંપરા ઉતરતા રોગોના યોગ ભોગ થયેલા છીએ, પણ આવતી આપતોથી પ્રથમથી એતીશું નહિતો બચકર પરિણામો માટે તૈયાર થઈ રહેવું. આ ઉપરથી નેહ શકારો કે પાશ્ચાત્યોના આચારવિચારો એટલા સ્વચ્છંદપણાને પામ્યા છે કે આજે ખુદ પાશ્ચાત્યોમાં પણ તેને અટકાવવા Sex Hygiene એટલે સ્ત્રીપુરુષ વચ્ચેના સંબંધ વિષેના નીતિ અને વૈદકશાસ્ત્રોના પ્રશ્ન પૂરજોશથી ચર્ચાય છે, પણ હજી તેના ઉપાયો શોધી શકાયા નથી, જેનાં કારણોનું જીજ્ઞાસુ પ્રસંગે વિવેચન થશે. પણ એટલું તો નિર્વિવાદિત છે કે કેટલાક પાશ્ચાત્યોના આચારવિચારો પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ અને અનીતિને ઉત્તેજન આપનાર છે. જનસમાજના હિત માટે પ્રયત્ન કરતી પ્રખ્યાત કેળવણી સ્ત્રીઓ કે જેને આ દેશમાં Society women તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તેઓએ ખુદની રીતે પોતાના વિચારો જણાવ્યા છે કે “હોકરીઓને સોળ વર્ષની વય વિત્યા પહેલાં પરણાવી દેવી જોઈએ, જેથી તેઓ એક શુભ ગૃહણી અને માતા થઈ શકે, અને તેના અભાવે (સ્વચ્છંદપણે ચરી ખાવાની ટેવને લીધે) મોટી ઉંમરે પરણતી હોકરીઓ ગૃહસંસાર સુખી કરી શકતી નથી.” તેજુજ અમેરીકાની જાણીતી લેખક અને સ્ત્રીકવિ મીસ એલા બીલર વીલકોક્સ પોતાના “Faults of Wives” એટલે પત્નીઓના દોષો નામના લેખમાં લખે છે કે “The American girl is almost invariably a spoiled child before she reaches adolescence.” આગળ ચાલતાં લખે છે કે “The girl who is a spoiled child frequently makes her husband unhappy by unreasonable exactions, petty jealousies and whimpering tyrannies to have Her Own Way.” જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે, “અમેરિકન હોકરીઓ પુખ્ત વયની થતા પૂર્વેજ બહુધા બગડે છે. અને તેવી હોકરીઓ પરણીને અયોગ્ય માગણીઓ, નજીવી ઈર્ષ્યાઓ, અને પોતાનું જ ધાર્યું કરવા માટે બહુજાટ ફડફડાટોના જીલ્મ ઇત્યાદિ વડે પોતાના પતિને હેરાન કરે છે.” મારા જાતી અનુભવથી એ સત્ય જણાયું છે. જે કે સ્વચ્છંદપણે થયેલાં લગ્નોને પાશ્ચાત્યો “Love Marriage” પ્રેમલગ્નની ઉપમા આપે છે પણ તેનાં પરિણામો તરફ લક્ષ આપતાં આવા પ્યારનાં લગ્નોનો અંત યોગ સમયમાં છુટા છેડાથી આવી રહે છે. મારા મત પ્રમાણે આવાં લગ્ન માટે પ્યાર અને પ્રેમ જેવા બન્ધ અર્થ સચવતા શબ્દો વાપરવા કરતાં, વિપર્યાય લગ્ન યાતે Lust Marriage કહેવાં વાસ્તવિક થશે. આપણા શાસ્ત્રધારોએ સ્વેચ્છાથી થતા લગ્નોને ગાંધર્વ લગ્ન કહેલાં છે, અને તેવે પ્રસંગે નાપક નાપિકા અંતર્યામીની સાક્ષીમાં આપેલાં વચનો જીંદગી પર્વત પાળતાં, તેની આશા પાશ્ચાત્ય સ્વચ્છંદાચારી લગ્નો માટે રાખતી એ મૃગજલના જેવુંજ સમજવું. આજે તો સામાન્ય વર્ગમાં તો Marriage certificate લગ્નની પ્રમાણપત્રિકા, સ્વચ્છંદપણે બટકવાનું લાઈસેન્સ જણાય છે. આવાં અનેક કારણોને લીધે પાશ્ચાત્ય સમજી વર્ગ સમજવા લાગ્યો કે માખાપની વર માટેની પસંદગી પ્રથમ હોવી જોઈએ. યોગ આપવાદ બાદ કરતાં સામાન્ય રીતે માખાપો પોતાની કન્યાઓને સુખી નેવાને ઇચ્છે છે. મદન મહારાજના ગાણથી ધવાયેલી કન્યા કરતાં માખાપોએ વધારે દીવાળાઓ નેયલ હોય છે અને તેથી તેઓને સારાસાર સમજવાની શક્તિ વિશેષ હોય છે, માટે માખાપોની પસંદગીને અચર્યાન આપવું વાસ્તવિકજ થઈ પડશે.

૩જો જનપાત્રીક યુદ્ધ સમયે ૩જીમા ઉપર પ્રથમ ગોળો છાંડનાર જનપાત્રીક વાનપ્રચર

એકઝીરક એરન સોટા કાચી ઉરીઉઆની પલ્લિ કે જેણે દીર્ઘ સમય પર્યંત અમેરિકામાં રહી કેળવણી સંપાદન કરેલી છે; તેણીનું હાલમાં લોસ એન્જલીસમાં આવાગમન થતાં એક દૈનિક પત્રના પ્રતિનિધિ મીસ રૂથ સ્ટેરીએ તેની મુલાકાત લઇ તેના અમેરિકા સંબંધેના વિચારો જાણવા ઇચ્છ્યું જેના પ્રત્યુત્તરમાં જાપાનીઝ ઉમરાવજીએ જણાવેલા વિચારો મનન કરવા યોગ્ય હોવાથી અત્રે ટાંચણ કરવા યોગ્ય ધાર્ડું. “Ah! We are so far ahead of you Americans in the way of marriage.” “The American woman can cry about her vote and her independence—but don’t listen to that cry. Look at the records of Japanese marriages against those of Americans. You marry for love—and apply for a divorce. In our country Japanese girls marry at the wishes of the parents. Do they get divorce? Oh, never!” જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે, “અમે લોકો તમે અમેરિકનો કરતાં લગ્નની બાબતમાં ઘણી ઉચી સ્થિતિએ છીએ. અમેરિકન સ્ત્રી વોટ અને સ્વતંત્રતાની ખૂબો મારે છે એ ખરું; પરંતુ એ બહુ ધ્યાન આપવા જેવી વાત નથી. જાપાનનાં અને અમેરિકાનાં લગ્નોની નોંધો તપાસો. તમે ‘પ્રેમલગ્ન’ કરીને પછી તરત છુટાછેડા મેળવવા અરજીઓ કરો છો, ત્યારે જાપાની કન્યાઓ પોતાનાં માતા પિતાની ઇચ્છા અને આજ્ઞાને આધિન વર્તી પરણે છે.” આગળ ચાલતાં પુછવામાં આવ્યું કે “શું તમે એમ ધારો છો કે બાબાપોએ લગ્ન માટે બદામસ્ત કરેલો એ ઉચિત છે?” આના પ્રત્યુત્તરમાં ખેરોનેસે જણાવ્યું. “Look—you cry eugenics, eugenics all the time. And you allow any marriage at any time. We keep our girls secluded until we find for them husbands who will make honourable records for them. Japanese parents search for the right husbands. And first and last and all time, we watch that his health is superb, his blood flawless, his heritage such that the sons of most honourable families in Japan might have birth right with pride. Is that not more important than colour of a man’s eye? Or the way a girl likes his beard?” “જુઓ—તમે આખો વખત સંતતિ સુધારવાની જુઓ માર્યા કરો છો, છતાં ગમે તેવું લગ્ન ગમે ત્યારે તમે થવા દો છો. એથી ઉલટું અમે તો અમારી કન્યાઓને પર પુરુષોથી દૂર રાખીએ છીએ, અને તેઓને માટે સુયોગ્ય પતિઓ શોધી કાઢીએ છીએ. પતિ થનાર પુરુષનું આરોગ્ય અપૂર્વ પ્રકારનું, એનું લોહી દોષરહીત, અને એનો પૂર્વજનોનાં વારસો એવો કે જેને માટે સર્વ કોઈ મગર થઈ શકે, એવાં સર્વ લક્ષણો ઉપર અમે નિરંતર ધ્યાન આપતાં રહીએ છીએ. તમારી કન્યાઓ ‘પ્રેમલગ્ન’ કરતી વખતે કોઈ જુવાનીઆની આંખોના રંગ કે દાઢીના દેખાવથી મોહાઈ જાય છે, તેના કરતાં અમારો રિવાજ શું વધારે અગત્યનો નથી? આગળ ચાલતાં પુછવામાં આવ્યું કે “શું એ સત્ય છે કે જાપાનીઝ ગૃહણીઓને પોતાના પતિને તાબેદાર રહેવું પડે છે?” ઉત્તર, “My dear, who ever heard for a wife who did not obey her husband? If you have such wives in America, then surely that is enough to show that your way of

marrying is wrong. In all difference of opinion only a husband can be right. Not to obey a husband!" "વહાલી બેન, પોતાના પતિની આજ્ઞામાં ન રહે એવી તે કોઈ સુપત્ની સાંભળી છે? જો એવી કુભારજીઓ તમારા અમે-રિકામાં હોય તો તો તમારી લગ્નપદ્ધતિ જુલબરેલી હોવાનું એજ સમજ અને પુરતું પ્રમાણ છે. પતિપત્ની વચ્ચેના મતભેદ વખતે પતિનો અભિપ્રાયજ ખરા તરીકે સ્વીકારવો જોઈએ. પતિની આજ્ઞા ન પાળવી એ તો સખેદ આશ્ચર્યની વાત છે." વાંચક, વિચાર કરજો એક પાશ્ચાત્ય રહેણીકરણીમાં ઉછરેલી પાશ્ચાત્ય વિશ્વવિદ્યાવયની ગ્રેજ્યુએટ છતાં એક પૂર્વની પુત્રીનાં ચા વિચારો છે. આજે આપણા હિંદી ભાઈઓ અને બહેનો યોડાં ધણાં પાશ્ચાત્યોના સંસર્ગમાં આવતાં, છદ્ નોન્સેન્સ કરતાં શીખી જાય છે તેઓને આ પરથી ઘડો લેવાનો છે કે પાશ્ચાત્યોના સંસર્ગમાં આવો, તેઓનું સર્વ શીખો જાણો પણ તેઓની ખરાબીઓનો પાસ લાગવા ન દો તો તેમાંજ હિત સચવાયું છે.

આ સર્વથી વિચારતાં ચોખ્ખું જણાશે કે વૈદિક નજરે, નીતિશાસ્ત્રની નજરે, બાળક્રમ અટકાવવા માટે પાશ્ચાત્ય લગ્નપદ્ધતિ સ્વીકારવી એ ઇચ્છિત ચોગ્ય નથી. બાળક્રમ અટકાવવા જતાં "બકડું કઢાકડતાં ઉટ ન પેસે" તેની બહુજ સંભાળ રાખવાની અગત્ય છે. તે માટે વૈદિક નજરે દેશકાળની આબોહવાનો પૂર્ણપણે વિચાર કરી કન્યાના લગ્નકાળનો નિર્ણય કરવાની આવશ્યકતા છે. અને તેમ ન થયું તો અનીતિ, અને શેઠાદિ જેવાં મહા ભયંકર અનિષ્ટ ફળો આવશે એ ખાતરી મોનવું.

મારા મત પ્રમાણે તો કન્યાઓનો લગ્નકાળ આપણા દેશ માટે ઓછામાં ઓછો તેર અને વધારેમાં વધારે પંદરનો નિર્ણય કરવો વાસ્તવિક કહેવાશે જેને આપણાં શાસ્ત્રો પણ સંમતિ આપે છે કે યદિ પંદર વર્ષ પર્વત માળાપો ચોગ્ય વર ન શોધે તો કન્યાએ ઇચ્છિત વર સાથે પરણી જવું.

હવે આપણે યુવકના વિષયમાં વિચાર કરીશું. કારણ કે જમીન કરતાં ખીજનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. આ વિષય આપણા શાસ્ત્રકારો વીસ વર્ષ પર્વત બ્રહ્મચર્ય પાળવાની આજ્ઞા કરે છે, અને તે વાસ્તવિક છે. અને તદનુસાર આપણે તેવા ધોરણનો નિર્ણય પણ કર્યો. પણ હાલ જેવા સંયોગોમાં યુવકો બ્રહ્મચર્ય પાળી શકશે કે? અને જો તેમ ન થયું તો બાળ લગ્નની નેમ જળવાયજ નહિ. વૈદિકશાસ્ત્રની નજરે અવ્યવસ્થા કરતાં વીર્ય ઉપર તો મન, વાચા કે કર્મથી અસર તો સામાન્યજ થાય છે. મનમાં ઝુંગારી વિચારો આવવાથી વીર્ય સ્થિતિ થઈ શકે છે, અને એવા વિચારો પેદા થાય તેવા વાતાવરણમાં યુવકોને આજ્ઞા સમયમાં રહેવું પડે છે, તો તેવે પ્રસંગે ચક્રિત થએલ વીર્યને નિયમપૂર્વક બહાર આવવાના રસ્તાના અભાવે તે ભયંકર બાધિઓ ઉપજવશે અથવા તો હસ્તક્રિયાદિ જેવી નુકસાનકારક કુદેવોનો યુવક ભોગ થઈ પડશે એ સંભવિત છે. તો તે માટે આપણી પ્રાચીન શિક્ષણપદ્ધતિનોજ આશ્રય લેવો પડશે. અને એવી ચોગ્ય કેળવણી પ્રાપ્ત કરવા માટે ગુરૂના ગૃહેજ વીસ વર્ષની વય પર્વત નિવાસ કરવો, અને તે ગુરૂગૃહો સામાન્ય રીતે નિર્જન સ્થળે હોવાં જોઈએ. આથી વીર્યનું રક્ષણ થવા ઉપરાંત વિદ્યાભ્યાસ પણ નિર્વિઘ્ને થઈ શકશે. આજે વિદ્યાર્થીની શરીર-સંપત્તિ પ્રત્યે જુઓ તો રા. અમૃત કે. નાપકનાજ શબ્દો સત્ય જણાશે કે "મેટ્રીક માંદા થયા, ખી. એ. થયા બેહાલ; એમ. એ. મરણ પથારીએ, એ વિદ્યાના હાલ."

અને તેનું મુખ્ય કારણ એજ જણાશે કે, કાંતો કુખળી વયમાં વીર્યનો નાશ અથવા તો બાળસમયથી જોડાયલાં માતાપિતાની કુખળી વયે પેટ થએલ સંતતિ, એટલે અતે વીર્યની રક્તનો પ્રથમ પ્રથમ આવશે. પણ જે આપણા શાસ્ત્રકારોએ આજા કરેલા નિયમોનું પુનઃ પાલન કરવામાં આવે તો હરેક પ્રકારે શુભ ફળ આવશે.

કોઈ એમ પ્રશ્ન કરશે કે આજના સમયમાં આવું આવું કરવું એ civilization સંસ્કૃતિના બહારનું ગણાશે. પરંતુ જે કે એમ દેખાય છે પણ તેમ નથી. આજે જરા દીર્ઘ દૃષ્ટિએ જોશો તો જણાશે કે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ આપણી જંગલી જેવી ગણાતી બહિષ્કાર થએલ પદ્ધતિઓ સ્વીકારવા બલામણુ કરે છે. દર્શન રૂપે “Open air school” ખુલ્લી હવાવાળી નિશાળો ” તરફ લક્ષ કરો. આ નિશાળો ખીલ કોઈ નહિ પણ આપણા દેશમાં થોડા દહાડા ઉપર ગામડી મહેતાજીની રસ્તાની કે વાડાની નિશાળો છે. આજે વિદ્વાનો કહે છે કે આવી નિશાળોથી બાળકોનાં શરીર સુખાકારી અને ઉત્તમ રહે છે, મગજ ઉપર વધારે બોલો પડતો નથી અને બંધીઆર નિશાળના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં ખુલ્લી નિશાળનાં બાળકો વધારે શીખી શકે છે. આવાં અતેક દર્શનો છે. પણ કુંકમાં એટલું જ કે, પાશ્ચાત્યોનું સર્વ સાફ સમજવા પહેલાં તેના સારાસારનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ.

આપણા લોકોને એક મહાન સુખમતા છે કે આપણાં પ્રાચીનશાસ્ત્રો અને અર્વાચીન પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્રોના ગુણદોષની તુલના આપણે કરી શકીએ છીએ, જ્યારે પાશ્ચાત્યોએ તો ખરું પુછો તો થોડાં સેકાં થયાંજ જંગલી અવસ્થાનો ત્યાગ કર્યો છે, તેથી જેમ નવો વાણીયો અધીરતા અને હુંપદ માટે વખણાય છે તેદુસાર પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિનું સમજ લેવું. વાસ્તે ફરીથી મારી મારા ભારતી ભાઈઓ અને બહેનોને નમ્ર વિનંતી છે કે પશ્ચિમનું કંઈ પણ સ્ત્રીકાર્યા પહેલાં ખૂબ વિચાર કરો, તમારી સંસ્કૃતિ તે વિષયમાં શું કહે છે તેનું રહસ્ય સમજી તુલના કરો પછી કોઈ નિર્ણય ઉપર આવો.

માખાપોને વિનંતિ આજે કેટલાં માખાપો પોતાના ક્ષણિક આનંદને માટે પોતાનાં વંશજોનું કેવું અનિષ્ટ અજાણતાં કરે છે, તે તરફ નજર કરીશું તો જણાશે કે કેટલાંક જુના વિચારનાં માખાપો પોતાના પુત્રને જલદી પરણાવી તેની સંતતિ જલદી જોવાને આતુર જણાય છે. જે કે તેઓ પોતાની સંતતિ પ્રત્યે રનેદ પ્રેમ દર્શાવે છે, પણ તેવા પ્રેમના અંગે પોતાના વંશના સંભવિત નાશ તરફ નજર કરતા નથી કે જે એવી રીતે નાનાં બાળકો પરણાવીશું તો એક દિવસ એવો આવશે કે તેઓનો વેલો આગળ વધતાં અટકી જશે. આવો દોષ જુના વિચારવાળાઓમાં વિશેષ જણાય છે, કે જેઓ શાસ્ત્ર વચનોને માન આપનાર તરીકેના દાવો કરે છે. તો શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે, “જનો વંશ બંધ પડે છે તેઓને નર્કમાં ઉઠે મસ્તકે લટકવું પડે છે.” તો મારા જુના વિચારવાળા ભાઈઓ પોતાને હાથે પોતાના વંશનો નિરોધ કરી નર્કનાં દારો પોતાને માટે ખુલ્લાં કરે છે તે તરફ લક્ષ આવશે કે?

લેખ સમાપ્ત કરવા પહેલાં ફરી એક વિનંતિ કરીશ. દરેક નિર્ણય કર્યા પહેલાં શાસ્ત્રોક્ત (scientific) તુલના કરો. આપણાં શાસ્ત્રવચનોમાં science વિજ્ઞાન સિવાય કંઈ નથી, તેની મુખ્ય નેમ “પહેલું મુખ તે જાતે નર્મ” ની છે.

આયુર્વેદની “મેટિરીયા મેડીકા” થવાની જરૂર.

(લખનાર વૈદ ધિરજરામ દલપતરામ—સુરત.)

આજ કાલ આયુર્વેદની સુધારણા કરવાને દરેક દિશામાં એક સરખો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે. આખા દેશના વૈદોનું સમ્મેલન કલકત્તામાં થોડા સમય ઉપર બરાબર હતું. તેમાં જુદી જુદી જાતની કમીટીઓ નિર્માઈ છે. સમ્મેલનના પત્રો પણ નક્કી થઈ ગયા છે, અને જુદી જુદી બાબતો ઉપર વિદ્વાન વૈદોએ છઠ્ઠાદાર ભાષણો આપી, સુધારણા કરવાને જુદી જુદી દરખાસ્તો કરી ત્રણ ચાર દીવસો સુધી આયુર્વેદનો મહાન ઝુંડો ફરકાવી ભેગા થયેલા વૈદો જુદા પડ્યા હતા. આવી રીતે દર વર્ષે સમ્મેલનો મળવાથી દિનપરદિન આયુર્વેદની સારી સુધારણા થવાની સંપૂર્ણ આશા બંધાય છે. પરંતુ જેવી રીતે આ સમ્મેલન આખા હિંદુસ્તાનનું બરાબર છે તવી રીતે આખા દેશમાના ઇલાકા અને જીલ્લાનાં સમ્મેલનો દરવરસે ભેગાં થયાં જોઈએ, કારણ જુદા જુદા ઈલાકાની ધણી ખરી ભાષાઓ જુદી જુદી હોય છે, જેથી એક ભાષા બોલનારા ભેગા થઈને જે વિચારો કરે અથવા પોતાની સંઘરાજિતની આપણે કરે તે ધણુંજ અનુકૂળ પડતું થઈ પડે, અને તેવાં સમ્મેલનો કે સભાઓ તરફથી આખા દેશના સમ્મેલનમાં મોકલવાને પ્રતિનિધિઓ સુઠી કાઢવામાં આવે તો તેથી આખા દેશના વૈદોને મોટો લાભ થાય. આયુર્વેદનાં સઘળાં અંગોમાં થોડો ધણો સુધારો કરવાની જરૂર છે. પરંતુ બધાં કરતાં મુખ્ય અગત્યની બાબત આયુર્વેદમાંના ઔષધોને લગતી છે. કારણ આયુર્વેદના પુસ્તકોનો પાર નથી, જેથી જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં ઔષધોની ક્રિયાઓ જુદી જુદી હોય છે, જેથી કોઈ ભાવપ્રકાશને આધારે દવા બનાવે, તો કોઈ વળી ચરક કે હારીત વા શારંગધરનો આધાર લઈ દવા તૈયાર કરે. જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં જુદા જુદા મત હોય છે, જેથી એકની બનાવેલી દવા ઉપર ખીજને વિશ્વાસ આવતો નથી અને ખીજની બનાવેલી ઉપર ત્રીજને વિશ્વાસ હોતો નથી. કારણ એકજ જાતના પાકમાં જુદા જુદા અંશકારે પોતાના મત પ્રમાણે એક બે વસ્તુ વધારે કે ઓછી કરેલી હોય છે. જેથી જોતે જોતો અનુભવ થયો હોય તેનેજ તે સારી માને છે. આવાજ કારણથી એક વૈદની બનાવેલી દવા ખીજને વૈદ વાપરી શકતો નથી. તેમજ ધણીખરા વૈદો પોતાની કદખીત દવાઓ પોતાના દવાખાનામાં વાપરે છે. આથી એક વૈદના દવાખાનામાં તેની ગેરહાજરીમાં ખીજને વૈદ જઈને બેસે તો તે આવ શીશીઓ બોલા કરે, તે સિવાય ખીજનું કંઈપણ તે કરી શકે નહિ, પરંતુ એથી ઉઘટી રીતે એકાદ અંગ્રેજ ડૉક્ટરની ગેરહાજરીમાં ખીજને ડૉક્ટર તેના દવાખાનામાં બેસીને રોગીઓને ધમધોક્કાર દવા આપી શકશે અને આપણા વૈદોના ઉપર મુજબ હાલ થયે. માટે આયુર્વેદમાં સૌથી પહેલો સુધારો એ થયો જોઈએ કે આપણાં આયુર્વેદિક સમ્મેલનોમાંથી દરેક ઇલાકાના કે પછી જીલ્લાના વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદોની એક કમીટી મેળવી તે કમીટી આયુર્વેદના સઘળા નાના મોટા અંગોનું દોહન કરી દરેક પુસ્તકમાંથી જુદી જુદી દવાઓના પાકનો સંગ્રહ કરી તેમાંથી જે જે અનુભવમાં આવ્યા હોય, અથવા બહુ મતે જે પાકો સારા કરે તેવા સઘળા રોગને માટે કયાથી માંડીને રોગો સુધી એકેક રોગ ઉપર જોટલા સારા અસરકારક દેખાય અથવા અનુભવમાં આવ્યા હોય, તે સઘળાનું એક લીષ્ટ કે યાત્રી તૈયાર કરી જેવી રીતની ઇંગ્રેજ મેટિરીયા મેડીકાઓ છે, તેવા ધોરણ ઉપર આપણાં આયુર્વેદિક ઔષધોની એક મેટિરીયા મેડીકા તૈયાર

કરવામાં આવે તો સર્વ વૈદોને સારી સગવડ થાય. કારણ સધળાને ત્યાં એકજ પ્રમાણથી અને એકજ જાતની દવાઓ તૈયાર થાય તો એકની બનાવેલી દવા બીજો વાપરી શકે. તેમજ જે દાર્મસીઓ હાલ દવાઓ બનાવવાનો ધંધો કરે છે, તેઓને પણ ધણી સારી સગવડ થાય. અને હાલમાં દરેક દવાઓ કયા અંથમાંની બનેલી છે તે દેખાડવાને પુસ્તકનું નામ તથા શ્લોકનો આંકડો લખવો પડે છે તે કડાકુટ મટી જાય, અને માત્ર “દેશી મેટિરીઆ મેડીકા” એટલુંજ લખવું પડે. આ બાબત નેટલી જરૂરની અને ઉપયોગી છે તેટલીજ બમણારમાં ચાલુ કરવાને અધરી છે. કારણ હજુ આપણા દેશી વૈદોમાં એવી ઉદારતા આવેલી દેખાતી નથી કે પોતાનો અનુભવ ખુલ્લા દીલથી કહે. પરંતુ તે બાબત બાજુપર મુકતાં માત્ર શાસ્ત્રોના પાઠો બહુ મતેથી નક્કી કરવામાં આવે તો દેશી વૈદકનું એક અંગ તાબું થયેલું કહેવાય, અને દરેક ધંધાદારીઓને સારી સગવડ થાય.

આવીજ રીતે દેશી વૈદકનાં સધળાં અંગોમાં સુધારો થવાની જરૂર છે, પરંતુ તેમાં ઉપલી બાબતની સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવનાર ઔષધિનાં જુદાં જુદાં દ્રવ્યોના સંબંધમાં ખરેખરો સુધારો થવાની જરૂર છે. કારણ આજ દાલ બજારમાં ઘણાં વસાણાં ખોટાં અને બનાવટી વેચાય છે, અને તે બનાવટો દેખાવમાં ઘણીખરી રીતે અસંલ વસ્તુના જેવીજ હોય છે તેથી ઘણા લોકો છેતરાય છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક વૈદો પણ અજાણથી એવી વસ્તુઓ ખરીદે છે અને તેમાંથી તેઓ જે દવા બનાવે છે તે ગુણુ કરતી નથી. આ બાબતમાં આપણા વૈદ બંધુઓએ ખરેખરી સાવચેતી રાખીને બજારમાં ગાંધીને ત્યાંથી વસ્તુ ખરીદતી વખતે ચોક્કસાઈ કરવી જોઈએ. કારણ ઘણાખરા ગાંધીઓ પણ અજાણ હોવાથી તેઓ વસ્તુઓને ઝાળખતા નથી જેથી તેઓ મોટા વેપારીને ત્યાંથી જે વસ્તુ જે નામથી લાભ્યા હોય તેજ નામ પોતાને ત્યાં માટલી કે કળા ઉપર લખી રાખે છે. આવી ઘણીખરી વસ્તુઓની મેં એક માદી તૈયાર કરેલી છે પરંતુ આ જગ્યાએ લંબાણ થવાના બયથી આપી શકતો નથી. પરંતુ આ બાબતની ચર્ચા જેમ બને તેમ વધારે પ્રમાણમાં કરીને આપણા વૈદ બંધુઓને જાણીતા કરવા જોઈએ, કારણ આપણાં દેશી ઔષધનો મુખ્ય આધાર વનસ્પતિ અને બજારમાં વેચાતાં વાસણુ પર છે, કે જેના વડે આપણા વૈદો મોટી મોટી માત્રાઓ, ગુટીકાઓ અને રસો તૈયાર કરે છે, પણ જ્યારે એવાં વસાણાં ખોટાં અને બનાવટી હોય ત્યારે પછી તે બનાવેલી દવાઓ જોઈએ તેવો ગુણુ કરે નહિ. અને તેથી વૈદનો અને રોગી એ બન્નેનો વિશ્વાસ દવા ઉપરથી ઉડી જાય. પરંતુ ગુણુ નહિ થવાનું કારણ દવામાં પડતી વસ્તુઓ ખોટી કે બનાવટી હોવાનું છે.

દાખલા તરીકે “શીતોપલાદિ ચૂર્ણ”માં મોટો ભાગ વાંસકપુરનો આવે છે, પરંતુ બજારમાં વાંસકપુર ખરું ભાગ્યેજ મળે છે. જેથી બજારે ખોટું વાંસકપુર વાપરીને જે શીતોપલાદિ બનાવેલું હોય તે કેવા ગુણુ કરે તે અમારા વૈદ બંધુઓ જાણતા હશે. આવીજ રીતે બીજી પણ કેટલીક ખોટી ને બનાવટી ચીજો આવે છે તેમાંથી થોડાએક નમુનાનાં નામ આપું છું:—કલખાંપરી, રેવચીનો શીરો, શિલાજિત, લાખ, દીકમાળા, ઝેળીઓ, કેશર, કસ્તુરી, બરાસ, અગર, અમ્મર, વગેરે મોટી કિંમતની વસ્તુઓમાં બનાવટ થાય છે. તેમજ અકલગરો ખોટો આવે છે. શાહાજર જીરને રંગીને બનાવે છે. આવાં ઘણાં વસાણાંમાં દગાકટકા ચાલે છે જે લખયા ખેસીએ તો એક મોટું પુસ્તક થાય. માટે આટલેથીજ અંધ કરી આગળ કાઢી વખત લખીશું.

સ્વીકાર.

શ્રી યોગવાસિષ્ઠ મહારામાયણ માગ ૧ લો. (વૈરાગ્ય, મુમુક્ષુ, ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને ઉપશમ પ્રકરણ.)—મૂળ સંસ્કૃત ઉપરથી ગુજરાતી ભાષામાં રચાવનાર “મુખ્યાર્થ વેદધર્મ સમાની કાર્યભાર મંડળી” અને વર્તમાન ખીજી આવૃત્તિ એ સમાની રત્નથી પ્રસિદ્ધ કરનાર “સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય” ના મંત્રી બીજી અખંડાનંદજી. આ પુસ્તક “બૃહદ્ અથમાળા” ના આઠમા મણકા તરીકે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. આ માસિકના જેટલાં મોટા કદનાં લગભગ એક હજાર પૃષ્ઠ, મોટાં ટાઇપ, પાકા પૃષ્ઠાની સોનેરી નામવાળી મજબૂત બાંધણી, અને સારા કાગળના આ મોટા અંથની કિંમત માત્ર ત્રણજ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે, જે માટે સારાંદ આશ્ચર્ય સાથે તેના પ્રસિદ્ધ કર્તાને અનેકાનેક ધન્યવાદ આપ્યા સિવાય અમને ચાલતું નથી. આ અંથના આરંભમાં વળી સંયુક્ત પ્રાન્તવાસી સુપ્રસિદ્ધ ધાર્મિક લેખક, સ્વર્ગસ્થ રાજ બહાદુર લાલા જૈનનાથ ખી. એ., એફ., એ. યુ. એમજે મૂળ હિંદીમાં લખેલ પ્રત્યેક પ્રકરણનો ઉત્તમ સારાંશ ઇત્યાદિ વિષયનું ગુજરાતી ભાષાન્તર પણ આપવામાં આવ્યું છે, જે ઉપરથી આખા મહાન અંથમાં પ્રદિપાદિત કરેલ પૂરમ કલાણુકર તત્વોનો ખ્યાલ કાંઈક પ્રમાણમાં અગાઉથી મેળવી શકાય છે. છેક પ્રાચીન સમયથી શ્રી યોગવાસિષ્ઠ ધર્મ અને જ્ઞાનયોગનો એક અતિ પ્રસિદ્ધ અને અપૂર્વ અંથ મનાતો આવ્યો છે, અને તે સફારણુ છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોમાંથી પણ જેઓને આ અંથ અવલોકવાનું સુભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, તેઓએ ઘણાજ ઉંચા શબ્દોમાં આ અંથની પ્રશંસા યુક્તકંઠે કરેલી છે. સુપ્રસિદ્ધ વિદુશી એનીખિસેટ પણ આ અંથને “અંધારા-ત્રિલા અને શુભ જ્ઞાનનો અપૂર્વ ભંડાર” (Storehouse of occult knowledge) ગણે છે. મુદ્રણકળા-જાપખાનાંની શોધ થઈ નહોતી તે સમયે સેંકડો રૂપૈયા આપતાં પણ આ અંથનો લાભ લોકોને મળી શકતો નહોતો, અને તે કાળમાં આ અંથનું શ્રવણ-મનન કરનાર પોતાને અહોભાગ્ય અને કૃતકૃત્ય માનતા હતા. પરંતુ દીક્ષગીરીની વાત છે કે, વર્તમાન કાળમાં પોતાના ઉત્તમોત્તમ ધર્મચરો તરફનો અગાઉના જેવો અસાધારણ પૂજ્ય-ભાવ, અને તેના અંથોનું અદ્વાયુક્ત પરિશીલન બહુ પ્રમાણમાં આપણામાં ઓછું થઈ ગયું છે, અને તેને સ્થાને શૃંગારમય નવલકથાઓ અને છાપાંઓ ઘેરેઘેર વંચાવા લાગ્યાથી આપણું ચારિત્ર્ય બગડવા લાગ્યું છે. આવા સમયમાં આપણાં મન અને હૃદયના સમગ્ર મજાને ધોઈ તેમને પાવન અને ઉચ્ચગામી કરનાર આપણા અધિપૂર્વજોની સપાદિત અપૂર્વ જ્ઞાન ગંગાનો પ્રવીહ ગરીબમાં ગરીબ લોકોનાં ઘર આગળ પહોંચાવવાનો જે શુભ પ્રયત્ન શ્રી સસ્તા સાહિત્યના મંત્રીજી નિરવચર્યપણે કરી રહ્યા છે, તે માટે આપો ગુજરાત તેમને આભારી છે. આવી અતિ જનહિતકારી સાહિત્ય સેવા કરનાર સંસ્થા તથા તેના ઉત્પાદક અને વર્તમાન મંત્રી શ્રી અખંડાનંદજી દીર્ઘાયુષી થાઓ એવી પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના છે.

જ્ઞાનગીતા અને મહાત્મા શ્રી સર્વદાસ—ઈંગ્લેન્ડ, ગુજરાતી અને સંસ્કૃત રીક્ષ કરનાર સ્વામી સ્વયંપ્રકાશતિર્થ, પ્રસિદ્ધ કરનાર ય. પ્રભુલાલ જેઠાલાલ પરીખ, માંડવીની પોળ, અમદાવાદ. કિંમત, કાચુ પૃષ્ઠ ૦-૭-૦; પાકું પૃષ્ઠ ૦-૮-૦. “જ્ઞાનગીતા”

નામનો ગુજરાતી કાવ્ય ગ્રંથ કાશીક્ષેત્ર નિવાસી સ્વામી બ્રહ્માનંદના શિષ્ય મહાત્મા શ્રી નર-
હરદાસ, જેઓ વેદાન્ત કવિ શિરોમણિ આખાના ગુરુભાષ હતા, તેમનો બનાવેલો છે. આખા
વેદાન્ત શાસ્ત્રનો સાર કહો કે મોક્ષનો માર્ગ ઉત્તમમાં ઉત્તમ અધિકારીને હુંકમાં બતાવવો
એ આ ગીતાનો આશય છે. સ્વામી સ્વયં પ્રકાશતિર્થની કાબેલી ટીકા કે “કુટ તોટ્સ”
બહુજ સારી છે. એકંદરે આ પુસ્તક ધાર્મિક પુરુષોને વાંચવા જેવું છે. મોટાં ૬૬ પૃથ
ગાનગીતાથી રોકાયેલાં છે, અને બાકીનાં ૫૦ પૃથમાં મહાત્મા શ્રી સર્વદાસનું જીવન ચરિત્ર
છાપેલું છે, જે પણ વાંચવા લાયક છે.

બ્રહ્મજ્ઞાન મોષ્ટિ અથવા બ્રહ્મજ્ઞાન અંગરમુનિ સંવાદ, ગાનનાં ધોરણો સહિત.
ચૌધ સોળપેજ ૪૦ પૃથના આ ગુજરાતી કાવ્યના પુસ્તકના દર્તા પણ સ્વામી શ્રી સ્વયં-
પ્રકાશતિર્થ છે. કિંમત ૦-૩-૦. પ્રસિદ્ધ કરનાર રા. વિદ્યારામ ગદાભાષ ત્રવાડી, સ્કુલ
માસ્તર, મું. મોગરી, તાલુકે પેટલાદ.

આહાર વિધિ.—શ્રી ચરકસંહિતામાંથી આહારને લગતા કેટલાક શ્લોકોને ચુંટી
કહાડી તેના ગુજરાતી ભાષાન્તર સાથે પ્રસિદ્ધ કરનાર વૈદ્ય ભગવાનલાલ ત્રિભુવન, સુબો-
ધિની પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, નંબર ૩૦૮ બજાર ગેટ સ્ટ્રીટ, મુંબાઈ કિંમત ૦-૨-૦.

ડૉ. બી. કે. શાહની બનાવેલી દવાઓ—“ચૂર્ણની ગોળીઓ” જે બહુ
સ્વાદિષ્ટ અને ગુણુકારી હોવા છતાં તેમાં વજનાગ આદિ કોઈ નુકસાનકારક જેરી ચીજ નહિ
હોવાથી બાળકો પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં વાપરી શકે છે. શીશી એકની કિંમત ૦-૩-૦.

“જીલ્લાબની ગોળીઓ” દરેક ગોળીથી સાધારણ રીતે ચાર પાંચ દસ્ત મોટી
વયના મનુષ્યને આવે છે. મોટું બેસ્વાદ થતું નથી. શીશીની કિંમત ૦-૧-૦ નમુનાની
શીશીની કિંમત ૦-૪-૦ કબી ૦-૧-૦.

“સર્વોત્તમ સુરો” આંખનું તેજ અને શોભા વધારનાર તરીકે આ દવા બાણીલી
છે. મોટી શીશી કિંમત ૦-૮-૦ નાની શીશીના ૦-૪-૦.

“આપરીયું.” બાળકોનાં સામાન્ય દરોમાં જેરી અને ઉગ્ર દવાઓ વાપરવાથી
બાણીજી હાનિ થાય છે. તેથી જરૂર જણાય ત્યારે આ આપરીયા જેવી નિર્દોષ દવાજ
વાપરવાનું સલાહકારક ગણી શકાય.

ઉપરની; સર્વે દવાઓ મળવાનું ટેકાણું:—

ડૉ. બી. કે. શાહ, નાર સ્ટેશન, પી. સી. રેલ્વે.

“સ્વદેશી ચાહ.”—કડી ગામની શાસ્ત્રી એન્ડ સુહાં કંપનીની બનાવેલી આ
“સ્વદેશી ચાહ” તે ચાનાં પાંદડાંમાંથી બનાવેલી નથી, કારણ તેવા ચાનાં જેરી અને
નુકસાનકારક અસરમાંથી બચાવવા, તેમ છતાં ચા પીવાનો શોખ અને સ્વાદ કેટલેક અંશે
પૂરો પાડવાના હેતુથી આ વંસાણાની બનાવટ કરવામાં આવેલી છે. વળી અમુક અનુપાન
સાથે આ ચા પીવાથી કેટલાક બ્યાધિઓ પણ મટે છે, એમ તેના બનાવનાર જણાવે છે.

ચર્ચાપત્ર.

શ્રી 'ધન્વન્તરિ'ના મે. આધિપતિ સાહેબ,

મું. વિસનગર.

'ધન્વન્તરિ' માસિકનાં ગત મે માસના અંકના ૨૩૬ મા પાને શ્રીયુત્ હો. મે. વા. એ 'હૈરઝોઇલ' વિશે જે લેખ લખ્યો છે, તે ખરેખર જનસમાજને અત્યંત ઉપયોગી છે તે વિષે અમારા અનુભવ પ્રમાણે નીચેનો ખુલાસો બહાર પાડવા કૃપા કરશો.

આધુનિક સમયમાં કેરોસીન અને રંગોવાળાં અતિ સુગંધિ તેલોનો છુટ્ટી ઉપયોગ કરીને મસ્તકના વાળની જે સ્થિતિ કરવામાં આવે છે, તે ઘણી દયાજનક છે. આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિ તરફ નજર કરીશું તો જણાશે કે આપણાં દેશી કુટુંબોમાં અતિ શુશુકારક દેશી વસાણાવાળું ધૂપેલ વાપરવાનો 'પરંપરાથી જે નિયમ પ્રચલિત છે, તે અતિ પ્રચસાને પાત્ર છે, પરંતુ તે નિયમ હાલમાં દેશને લીધે નષ્ટ થઈ ગયેલ છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે કિશોર વયનાં સ્ત્રી પુરુષોના માથામાં પણ સફેદ વાળ ડહિએ પડે છે.

વેચાતાં તેલો જ્યારે આવી પ્રકારનાં થઈ ગયાં છે, ત્યારે સારા તેલને અમારે લોકોને નિષ્પાથે બેજાણવાળાં તેલો વાપરવા પડે છે, ને અનિષ્ટ પરિણામના ભોગી થવું પડે છે. આવી સ્થિતિ ધ્યાનમાં આવવાથી આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિ પ્રમાણે થોડા સુધારા સાથે ધૂપેલ તેલ બનાવવાનું અમે એક વર્ષથી શરૂ કર્યું છે, અને તે "જેવી અધર્મનું ધૂપેલ તેલ" એ નામથી બહાર પાડેલ છે.

ધૂપેલ તેલમાં અમુક તેલજ વાપરી શકાય એવો કાઈ નિયમ નથી; કારણ કાઠીઆ-વાડમાં ધૂપેલ તેલમાં તલતું મીઠું તેલજ વાપરવામાં આવે છે. મુંબઈમાં, માથું ચીકણું થઈ જાય, એવી જાતનો વહેમ બેસી ગયેલો હોવાથી ભારીઆ કામમાં ખોપરેલ તેલનોજ ઉપયોગ થાય છે. જ્યારે દક્ષિણી લોકોમાં વસાણા નાખ્યા વિનાનું એકલું ખોપરેલ તેલ વાપરવામાં આવે છે. અમે ધૂપેલ તેલમાં ખોપરેલ તેલનોજ ઉપયોગ કરીએ છીએ. તે બનાવવાની રીતિ નીચે પ્રમાણે છે:—

સાહીત્ય:—હાડો, નાનો ઘડો, તળાણું કાપી નાખેલ લોઢાની તવી. હાડો તથા ઘડો માટીનાં પણ વાપરી શકાય છે; પરંતુ ટુટી જવાની તેમાં ખીક રહે છે.

વમાણાં:—આંબળાં, ગુલાબનાં ફુલ, સુખડનાં ચોડીઆં, લોખાન, કપુર કાચલી, સુગંધિ-વાળો મોથ, મેંદા, ખરવી, બ્રાહ્મી, પાંદડી, બાબૂચી, સદ કચુરો, ઘઉંલા, નખલા, અગર, તગર, રતાંજલી, મણુ તેલ હોય તો દરેક વસાણું સાત રૂપિયાભાર લેવું, પણ ઘઉંલા પાંચ રૂપિયાભાર, અગર તથા તગર એક રૂપિયાભાર લેવાં.

ખર્ચો:—ખોપરેલ તેલ અથવા મીઠું તેલ મણુ ૧ લેવું. તેમાં ઉપલાં સર્વ વસાણાં આઠ દિવસ સુધી બીંજવી રાખવાં પછી તે વસાણાને બહાર કાઢી ઉપર કહેલા નાના ઘડામાં ભરવાં. તેની સાથે ઘડો ભરાઈ રહે તેટલું તેલ પણ ભરવું. બાકી રહેલ તેલ હાંડામાં ભરવું. બધું તેલ સમાઈ જતાં હાડો અધુરો રહે તેટલા માટે હાડો તે પ્રમાણે મોટો લેવો કે જ્યાં કરીને તેલ બહીમાં ચડાવ્યા પછી હમરાષ્ટ્ર જાય નહિ. ઘડાને મોંઢે બંધુ લુગડું બાધી, આસપાસ ઘડોનો લોટ છાંદી દેવો, ને ને ઘડાનું મોંઢું હાંડના મોંઢામાં પેમે તેવી

રીતે તેને હાંડા ઉપર ઉઘો વાળવો. હાંડાના મોંઢામાં- કાપેલી તવી બેસાડીનેજ ઘડો ઉઘો મૂકવો. તવીનું તળીયું ને હાંડા વચ્ચેનો ભાગ મારીથી આસપાસ ખરાબર છાંદી લેવો. ઘડા મોંઢેલાં સર્વ વસાણાં બળી જાય, ત્યાંસુધી ધીમી આંચે ઘડા ઉપર છાણાની ભટ્ટી કરવી. મુંબઈમાં છાણાંને બદલે કોલસા પણ વાપરી શકાય છે. સાધારણ રીતે તેજ પાકવાનો નિયમ એવો છે કે છાણાં અથવા કોલસાને પૂરતી રીતે બે વખત બાળવા, પછી હાંડો હાંડો થઈ જાય ત્યાંસુધી તેમનું તેમ રહેવા દેવું. આ રીતિએ પાડેલ તેલ ઘણું સરસ થાય છે. ઘણા લોકો ધૂપેલ તેલ ઘરમાં પાડે છે, પરંતુ તેઓ વસાણાંને આઠ દિવસ સુધી તેલની અંદર ભીંજવતા નથી, તેથી વસાણાંનો બેઠ્ઠો તેટલો કસ તેલમાં આવી શકતો નથી. તે ઉપરાંત વસાણાંની માહિતી ન હોવાથી પૂરતી રીતે વસાણાં પણ નાખતા નથી તેથી સરસ તેલ બનતું નથી. ઉપરોક્ત તેલની બનાવટ આપણા જનસમાજમાં પ્રખ્યાત છે; છતાં અમારી બનાવટમાંથી કોઈને વિશેષ માહિતી મળી શકે, તેવા આશયથી આટલો વિસ્તાર કરવાની આવશ્યકતા જણાઈ છે.

‘ઉપરનું’ અમારું તેલ વાપરવાથી એક બે વ્યક્તિના વાળ ખરી જતાં અટક્યા છે તથા દરદી માથું ખવાઈ ગયું હતું, તે પણ સાદું યદ્ય ગયું છે. આવી જાતનું બનેલું ધૂપેલ તેલ નિશંક ઉત્તમ હોય છે, તેથી ફેશનમાં લુપ્થ થયેલાં મનુષ્યો આવાં તેલ તરફ લક્ષ આપશે તો ઘણો લાભ થશે.

ધૂપેલ તેલની આ રીતિ ઉપરાંત અન્ય રીતિ વિશે તથા તેમાં પડતાં વસાણાં વિશે કોઈ અનુભવી તરફથી વિશેષ પ્રકાશ પાડવામાં આવશે તો જનસમાજને વિશેષ લાભ થશે.

લાલજી માવંજીનો માણો,
ખજારગેટ સ્ટીટ, મુંબાઈ
તા. ૧૦-૬-૧૫.

લી. સેવક,
ગિરજાશંકર ભગવાનજી જ્ઞેશી,
જોશી બ્રધર્સવાળા.

આઈસક્રીમ.

‘આઈસક્રીમ-મલાઈ, કુલ્લી-મલાઈ’ એવા પોદરો ઉનાળાનો મોસમમાં લાવનંદામાં અવારનવાર કાને પડે છે પરંતુ ઉપરના પદાર્થો ખાવાથી ફાયદો નીચે પ્રમાણે છે:-

“ ગમે તેનું બધુંય ખાઈ છે,

બધું શરબત આઈસક્રીમ લે છે,

દામ દેહ વટલાવા દે છે રે હાથ હાથે,

હિંદુપણું જાય હાથું.

વળી.

“ આઈસક્રીમ હીમ આરોગતાં, પિયે સોડા મુખજી રે,

દેહ વટલાવા દારુએ, હાથ હસતું ને હાથે-સંતો મુધારે શું કર્યું.”

(કેશવ કૃતિ)

એક વૈદ્યાય પત્રમાં આઈસક્રીમ સંબંધી થોડી દૃષ્ટાંત નીચે પ્રમાણે પ્રગટ થઈ છે.

૧૫૪૫ની સાલમાં આઈસક્રીમની પ્રથમ ઉત્પત્તિ થઈ છે. આઈસક્રીમ સંબંધી કોઈક ઉદ્દેશ્ય ‘આઈસક્રીમ’ પણ કર્યો છે, જેમ. જે. રાજકુ. વોલેસ કહે છે, અને તે સિદ્ધ

કરવાને બાઇમલનું આ પ્રમાણ ઠાંકે છે “આઈએકે બકરાનું દૂધ આણું, બરફથી ટાડું” કર્યું અને એથેલાગને કહ્યું, ‘આ,’ પી જા, જેથી’ આ ઉપજી સમયમાં તને શીતલતા થશે.”

ઈંગ્લાંડના રાજા ચાર્લ્સ પહેલાએ એક સમયે મીઝબાની આપી હતી ત્યારે આઇસ-ક્રીમનો ઉપયોગ કર્યો હતો. આ આઇસક્રીમ ફ્રેન્ચ રસોઈઆએ બનાવ્યું હતું અને તેથી રાજા એટલો પ્રસન્ન થઈ ગયો હતો કે તેણે તે રસોઈઆને છ’દગી સુધી મીશ પાંડનું પેન્શન બાંધી આપ્યું હતું.

૧૭૮૬ની સાલમાં ૮ મી જુનને દિવસે સૌથી પ્રથમ આઇસક્રીમની નોટીસ નીકળી હતી. ૧૮૫૧ માં ન્યુયૉર્કમાં જેકોબ ક્યુસેલે જથ્થાબંધ આઇસક્રીમ વેચવાનો વ્યાપાર કાઢ્યો હતો. લગભગ એક કરોડ રૂપૈયા અમેરિકામાં આઇસક્રીમનાં કારખાનાંમાં રોકવામાં આવ્યા છે.

વોર્શીંગ્ટનમાં લેડી હેમીલ્ટને આઇસક્રીમ બનાવવાનું શરૂ કર્યું હતું અને પોતાના નિત્યના બોજનના એક પદાર્થ તરીકે તૈયાર તે કરાવવાનો તેનો હુકમ હતો.

આ પ્રમાણે આઇસક્રીમની ઐતિહાસીક કથા છે. વોલેસ કહે છે કે આઇસક્રીમ માત્ર ખાનારને આનંદ આપે છે એટલુંજ નહિ પણ તે એક અત્યંત પૌષ્ટિક તથા આરોગ્ય વર્ધક ખોરાક છે.

આ તેના સિદ્ધાંત પ્રતિ દીકા કરતાં એક પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર કહે છે કે આ તેમનું માનવું કેવળ અસત્ય છે.

આઇસક્રીમમાં પૌષ્ટિકત્વ જો ગણીએ તો માત્ર ખાંડ અને દૂધ વિના કાંઈજ નથી. આ પ્રદાર્થને (કંડકથી) જામી ગયેલી સ્થિતિમાં જરૂરમાં નાંખવાથી તે તરતજ મુખની પાતળી ત્વચામાં, આંતરબલિષ્ઠમાં અને જરૂરમાં તીક્ષ્ણ જડત્વ ઉપજાવે છે. આ જડત્વ ઠીંઠી રહેતા સુધી જરૂરમાં પાચનક્રિયા આલતી નથી, અને જ્યાં સુધી જરૂરની ગરમીથી તે ટાડું દૂધ ૩૨ થી ૧૦૦ ફારીનહાઈટ Farenheit ડીગ્રી સુધી ઉષ્ણ થઈને પ્રવાહી રૂપમાં બદલાઈ ન જાય ત્યાં સુધી જરૂરમાં રહેલો રસ જડ જેવો બની જાય છે અને કેટલાક સમય સુધી તેના હૃદયપર્યંત ક્ષય થાય છે. આ ટાડું દૂધ પચવા યોગ્ય સ્થિતિમાં આવે તેટલા સમયમાં જરૂરને હાનિ થાય છે, તથા પાચનરસનો ક્ષય થાય છે એટલુંજ નહિ પણ મલાઈ અને ખાંડનાં પૌષ્ટિકત્વનો આ જુદા રૂપમાં આવવાથી બગડી જાય છે.

જ્યારે શરીર અત્યંત ઉષ્ણ હોય છે ત્યારે આઇસક્રીમ ખાવાથી ઉષ્ણતા ઓછી થતી જાય છે પણ તેમાં લાભ કરતાં હાનિનું પ્રમાણ વિશેષ છે. બરફનું ખાણું પીધા પછી જેમ તૃષા વિશેષ લાગે છે તેમ આઇસક્રીમ ખાધા પછી જેટલી ગરમી સ્વાભાવિક રીતે હોવી જોઈએ તેના કરતાં વિશેષ ઉપજે છે. આઇસક્રીમ જોઆ ખાતા હશે તેમને અનુભવ હશે કે અસ્થ સમયમાં તૃષા વિશેષ લાગે છે. પૌષ્ટિક પદાર્થ તરીકે કોઈને મલાઈ ખાવી હોય તેને બરફથી જાઓવા વિના ખાવી. તેમાં થોડી ખાંડ નાંખવાથી આઇસક્રીમ જેટલોજ લાભ કરે છે, અને હાનિ તો અત્યંત થતી નથી.

કોઈ કોઈ પ્રસંગે જરૂરમાં આઇસક્રીમનો ઉપયોગ પૌષ્ટિક પદાર્થ તરીકે લાભકારક થાય છે. જરૂરથી ઉત્પન્ન થયેલી મુખની ગરમી બરફના કક્ષાથી કે આઇસક્રીમના ઉપયોગથી શાંત થાય છે. આમ જરૂર જેવા ઉષ્ણતાના ‘વ્યાધિમાં તે ઘણું હાનિકારક ગણાતું નથી.

પરંતુ ઉન્હાળામાં વિના હેતુએ માત્ર સ્વાદ માટે થતો બરફનો, બરફના પાણીનો કે આઈ સફીમનો ઉપયોગ અવસ્થા હાનિકારક છે અને સજેખમ, મરડો, માથું દુખવું તથા ઉધરસ વગેરે થવામાં આ હેતુ પણ મુખ્ય છે.

તેજ ડોક્ટર કહે કે એક દારૂનો પ્યાલો પીવાને કાઈ અમને કહે તો અમે તેને હાનિકારક ને કે ગણીએ છીએ, પરંતુ આઈસક્રીમનો એક પ્યાલો પીવાને કહે તો અમે દારૂનો પ્યાલો પીવો વિશેષ પસંદ કરીશું. અમને દારૂ ક્યતો હોય છે તેથી નહિ પણ અમને નિશ્ચય છે કે દારૂના કરતાં આઈસક્રીમ વિશેષ હાનિકારક છે.

ઉન્હાળામાં શોષને ખાતર આઈસક્રીમ ખાવાની ટેવ હાનિકારક છે. સોડાવોટરની ટેવ જેમ હાનિકારક છે તેમ આ પણ એક ખોટી ટેવ થવાથી હાનિકરનાર થાય છે. યુવાન બળવાન મનુષ્યો યુવાવસ્થામાં કદાચ કેટલોક વખત તેની હાનિ અનુભવ્યા વિના રહી શકશે પણ તેઓએ નિશ્ચય સમજવું કે તે ખાવાથી તેઓ વ્યાધીનાં અને જે પાછળથી કદાપિ આત્મતિક નિર્વૃત્તિ પામતાં નથી એવા નજરના મંદ પડવાનાં ખીજ રોષે છે. કેટલીક મૂર્ખ અને અભણ માતાઓ પોતાનાં છોકરાંઓને ઓછામાં ઓછું પાઈ પાઈનું આઈસક્રીમ અપાવી વ્હાલ દેખાડે છે, પણ તેમને ખબર હોતી નથી કે તે મૂર્ખ માતાઓ પોતાનાં બાળકોનું અહિત કરે છે.

જમ્યા પછી આઈસક્રીમની એક પ્લેટ ખાનાર મનુષ્ય મૂર્ખ છે પણ ભૂખ્યે પેટે એક પ્લેટ ખાનાર મૂર્ખ શિરોમણિ છે. નજરમાં ઉજ્જ્વળતા ઉપગ્રવનાર વિશેષ પદાર્થ હોય છે તો, તે આ પદાર્થને ગરમ કરવામાં કંઈક મદદ કરે છે, પરંતુ ભૂખ્યા પેટે ખાવાથી જિંદગી પાચન કરનાર અવયવોનેજ તે પચાવવું પડે છે અને તે અત્યંત ટાઢા પદાર્થને જોઈએ તેટલી ગરમીમાં મૂકવાને તેમનેજ ફરજ પડે છે. આ કોમળ અવયવ ઉપર આટલો બોલો શા માટે? ફક્ત જીભના એક ફાણના સ્વાદ માટે.

આ પ્રમાણે આઈસક્રીમ હાનિ કરનાર છે છતાં આજની શોષીન પ્રજા તેનો લાભ લેવા ચૂકતી નથી એ થોડા આશ્ચર્યની વાત નથી.

“ જૈન શાસન. ”

ક્ષયરોગનો અટકાવ અને મટાડવાના ઉપાય.

ક્ષયરોગ એ દરિદ્રતા સાથે ખાસ સંબંધ ધરાવનારો રોગ છે.

ક્ષયરોગ માટે ખરેખર રીતે કહી શકાય કે બીજા એવી રોગો કરતાં એ રોગ ગરીબ આઈ ઉપર વધારે આધાર રાખે છે.

આ એક ભુખમરાનો રોગ છે. જેમ વધારે પૈસાદાર તેમ ક્ષયરોગી થવાની ધાસ્તીથી તે વધારે મુક્ત હોય છે. તમે તમારા મનુરો અને ખેડુતોને જેમ સારો ખોરાક ખાવા આપશો અને સારો ઘર રહેવા આપશો તેમ તેઓનો ક્ષયરોગથી બચવાનો વધારે સંભવ છે. વધારે વખત સુધી કામ કરવું, ઓછી મનુરો મળવી, ધંધારહિત અને અધિકારવાળાં ઘરો, એ ખર્ચો મરીખાનાં ચિન્હો છે અને તેની અસર ક્ષયરોગ પેદા કરનારી થાય છે.

આર્થિક સ્થિતિના સુધારામાં એટલે કે ગરીબાઈ, અસાનતા, દરદ, અને તંદુરસ્તિને નુકસાન કરે તેવાં ઘરો, હલકા પ્રકારનો ખોરાક, અભિતાહારીપણ, અને મજુરીની સ્થિતિ, એ બધામાં સુધારો થવાથી ક્ષયરોગ થવાની એાછી ધારતી રહે છે. દરિદ્રતા ક્ષયરોગનાં કારણ તરીકે જુદી જુદી રીતે અસર કરે છે. અત્યંત બીડ, ભુખમરો, સૂઈના પ્રકાશ તથા ખુબી હવા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ એ મનુષ્ય શરીરના જીવનને નિર્ભય કરે છે. દરિદ્રતાને લીધે તંદુરસ્તિને નુકસાન પહોંચે તેવા ધંધા કરવાની ફરજ પડે છે, તેમજ દારૂ પીવાની પણ ટેવ પડે છે; અને ધણે દારૂ પીનારાઓમાં ક્ષયરોગના જંતુઓ વધારે સહેલાઈથી પેદા થવાનું સાબિત થઈ ચુક્યું છે.

ક્રાન્સમાં ક્ષયરોગ સામેની લડતમાં દારૂ વિરુદ્ધ પણ યગલાં ભરવામાં આવે છે.

દરિદ્રતાને ક્ષયરોગ સાથે નિકટનો સંબંધ હોવાનું ઇંગ્લાન્ડમાં જણાયું છે. એટલે કે 'પ્રોપેરિઅમ' અર્થાત કંગાલિયતપણું જેમ ઘટ્યું છે તેમ ક્ષયરોગ પણ ઘટ્યો છે. અને આયર્લેન્ડમાં દરિદ્રતા વધતાં ક્ષયરોગ પણ વધ્યો છે.*

દંડી શહેરમાં જણાયું હતું કે જે ઘરોમાં ચાર કે તેથી વધારે ખંડ હતા તેમાં ૧૦૦૦ માણસે ૩૦૨ મરણનું પ્રમાણ હતું, તથા ખંડવાળાં ઘરોમાં ૫૫૨ નું પ્રમાણ હતું. બે ખંડવાળા ઘરોમાં ૬૪૧ નું પ્રમાણ હતું, અને એકજ ખંડવાળાં ઘરોમાં ૭૪૪ નું પ્રમાણ હતું.

ક્ષયરોગના દરદી માટે સેનીટોરીયમમાં સારવાર કરાવવી એજ સારામાં સારો માર્ગ છે, કારણ કે સેનીટોરીયમમાં તે તંદુરસ્ત જીવન કેવી રીતે ગાળવું તે શીખે છે. અને તંદુરસ્ત જીવન એ ક્ષયરોગનો અમોઘ ઉપાય છે.

ઉપર બતાવેલી તમામ આડમણે કે જેનાથી ક્ષયરોગ પેદા થાય છે તે દૂર કરવી જોઈએ. વધારે દારૂ પીવાનું, ખરાબ ઘરમાં રહેવાનું, ગરદીમાં કામ કરવાનું, બંધ કરવું જોઈએ. ખુદ્દી હવા, સૂઈનો પ્રકાશ અને સ્વચ્છતામાં જેમ બને તેમ રહેવું જોઈએ. ડુંકારમાં તંદુરસ્ત ચતાં, અને તંદુરસ્ત જીવન ગાળતાં ચિખવું જોઈએ.

કેટલાંક મનુષ્યોનાં શરીર એવાં હોય છે કે તેમાં ક્ષયરોગના જંતુઓ જીવી શકતા નથી. ખીજામાં થોડી મુદત સુધી જીવી શકે છે પણ આખરે તેમનો નાશ થાય છે. અને કેટલાકમાં તો તે બહુજ સહેલાઈથી પેદા થાય છે અને વધુ પામતા જાય છે.

આ દર્દની સામે ટકી રહેવાની ચક્રિયનેજ સારી તંદુરસ્તિ કહે છે. આ દરદ અટકાવવાને માટે સારો ખોરાક એ મુખ્ય બાબત છે. એંદકોહોલવાળાં પીણાં ક્ષયના દરદને વધારનારાં છે. ઇ. સ. ૧૮૯૦થી ક્ષયરોગીને ખુબી હવામાં રાખી સારવાર કરવાની વાત સાધારણ થઈ પડી છે. શરૂઆતમાં ડૉ. કોકિનું ટ્યુબર ક્યુલીન વખાણાતું હતું તે પાછળથી નિરૂપયોગી નીવડ્યું છે. અને ડૉ. કોકિને ક્યુલ કરવું પડ્યું હતું કે મથરે પેદા કરેલી સ્વચ્છ હવા એજ ક્ષયરોગનો અકસીર ઇલાજ છે. (પીઅરસન્સ મેગેઝીન.)*

* હિન્દુસ્તાનની સ્થિતિ પણ ક્ષયરોગ સંબંધિ આયર્લેન્ડ જેવીજ છે. તંત્રી.
* આ સંબંધમાં સન ૧૯૦૧ ના ફેબ્રુઆરી માસમાં વેસ્ટમિન્સ્ટર રિવ્યુમાં ખુલા ઢાર માટે જે લેખ છપાયો છે તે બદલ ચીરામ ચોટ્ટીસના મેનેન્દ સાહેબ ધ્યાન ખેંચે છે.

નેચરોપથી, તેનો અભ્યાસ અને તેનું સાહિત્ય.

(લખનાર: હોમસજી મેરવાનજી વાસોડવાળા.)

ઇંગ્લાન્ડ, અમેરિકા, જર્મની આદિ વિદ્યા-કુવર અને કળા કૌશલ્યમાં આગળ વધેલી પ્રજામાંના ધણાક વિચારવંત પુરુષોએ, રોગોપચારમાં દવા-દારને જે સર્વોપરી મુખ્યસ્થાન મળેલું હતું, તેનો જાતી અનુભવ મેળવીને તથા પોતાની આસપાસ ચોમેર પીડાતાં મનુષ્યોનું ખારીક અવલોકન કરીને દવા-દાર કરતાં વધુ મહત્વ અને સર્વોપરી મુખ્ય સ્થાન કઈ બાબદ અથવા બાબતોને ધરે છે તે નક્કી કર્યું. આ દુનિયામાં હરતી ધરાવતાં અસંખ્ય પ્રકારનાં પક્ષી-પશુ-પ્રાણીઓ જેઓ મનુષ્ય જાતના મોટા ભાગની માફક દવા-દારને ચાલુ ઉપયોગ કર્યા વિના પોતાનું જીવન વધુ નીરોગી અને સુખી રાખે છે, તેનાં કારણો શોધતાં માલુમ પડ્યું કે, તેઓ પોતાનું જીવન કુદરતને અનુકૂળ અને આધીન રહીને ગુજરે છે. અને મનુષ્ય જાત પણ જેટલા પ્રમાણમાં કુદરતને અનુસરીને, કુદરતી જીવન ગુજરવાની સંભાળ લે તે તેટલા પ્રમાણમાં તે નીરોગી, સુખી અને સંતોષી બની રહે, શરીરની સ્વાભાવિક નીરોગી અને સુખી સ્થિતિ જાળવી રાખવાને, જેમ કુદરતના હેતુ, કાપડા, વણજી, નિયમ અને કાર્યને જોઈતા અને ઘટતા પ્રમાણમાં બંધબેસતા થઈને રહેવાની જરૂર છે, તેમ શરીરની અસ્વાભાવિક, રોગી, દુઃખી અને તેથી થઈ પડતી અસંતોષી હાલતમાં પણ કુદરતનેજ શરણે જઈ કુદરત તરફજ પાછા વળવાની જરૂર છે. કારણ એવી સ્થિતિ થવામાં કુદરતથી વિમુખ અથવા દૂર જઈને તેના નિયમ અને હેતુનું ઉલ્લંઘન અને પ્રતિકૂળ વર્તન, એજ મુખ્ય કારણ હોય છે. જેથી તન અને મનની તંદુરસ્તી જાળવી, સુખી, સંતોષી, નીરોગી અને આનંદી જીવન ગુજરવાને કુદરતનેજ સલાહકાર સત્ય માર્ગ દર્શક ભોમીયો ગણીને તેના ઉપર મુખ્ય આધાર રાખવો જોઈએ. કુદરતના હેતુ, વણજી, બંધારણ, સાધન, ગતિ, કાર્ય, કાનુનને સારી રીતે તેના ખરા અને ઘટતા સ્વરૂપમાં જાણખીને, તે સંબંધી પુરતા પ્રમાણમાં વાકેફ થઈ તેને અવલંબીને તન અને મનની તંદુરસ્તી જાળવવી અને મેળવવી તેને 'નેચરોપથી' અથવા 'નેચર કંપોસ સિસ્ટમ' વા કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિથી જાણખવામાં આવે છે. એ પદ્ધતિઅનુસાર અસલ આપણા દેશમાં ઘણે ભાગે મનુષ્યો પોતાનું જીવન ગુજરતા હતા જેથી તેઓ ઘણું કરીને શરીર અને મને સચકત, નીરોગી અને સુખી રહી લાંબી જીંદગી ગુજરતા હતા. પરંતુ હાલમાં મોટા ભાગના 'લોકોનું' વર્તન કહેવાતા ઉપલક્ષ સુધારા-વધારાના ગાઢરણિ પ્રવાહમાં તથા અજ્ઞાનતા વગેરેને લઈને કુદરતથી પ્રતિકૂળ થવાનું પરિણામ કાઢતી જાણ બહાર રહ્યું નથી.

"નેચરોપથી"ની મુખ્ય ચાવી યાને તત્ત્વ ઘણું કરીને 'મનોનિયંત્ર' માં સમાઈ જઈ માલુમ પડશે. ખરેખરી રીતે જે આપણે આપણી તરફ ખારીકથી અવલોકીશું-તો જાણશે કે મનુષ્યજાતીનો મોટો ભાગ ચાલુ વધતા-ઓછા પ્રમાણમાં દુઃખ-દરદો શરીર અને મને ભોગવે છે, તેનું એક ખૂં કારણ મન ઉપર મેળવવા જોઈતા ઓછા-વધતા પ્રમાણમાં ઘટતા કાણતી આમીનું જ હોય છે. હરેક પ્રકારના સર્વોત્તમ સુખ અને આનંદની ચાવી 'મનોનિયંત્ર'માંથી જ છે. આ સુધારા-વધારાના જખાનામાં બનાવરી કૃત્રિમ હાજતો અને મોજ-મગહતો હદબહાર વધારો થતો જાય છે. (અર્થ) :

આ વાતના પુરાવામાં ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવમાં આવેલા અનેક દાખલામાંથી એક નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. તેઓ લખે છે કે એક વખતે ફેફસાંના સખત સોળથી તદન નિશ્વેષ થઈ પડેલી એક નવ વરસની છોકરીને તપાસવા માટે એક કુટુંબે મને બોલાવ્યો. મારા જતા પહેલાં બે મહિનાથી ફિયોસોટ નામની દવાના ઉપાય તે કુટુંબના અંદોષથીક ડૉક્ટરે કર્યા હતા અને તે દવાના ઝેરને લીધે દરદીની પચનક્રિયા ઐતલી બધી બગડી ગઈ હતી કે પોતાની છોકરીના બચવાની સર્વ આશા તે માથાપોએ મુકી દીધી હતી. છેલ્લી ઘડીએ મને બોલાવવામાં આવ્યો ત્યારે દરદીની આવી હાલત હતી. મેં દરદીનાં માતાપિતાને ચોખ્ખું કહી દીધું કે તમારા દવા આપનાર ડૉક્ટરના શબ્દો તરફ મુલ્ય ધ્યાન નહિ આપતાં ક્રૂર મારા કહેવા પ્રમાણે જરાબર ચાલશે તો તો ઘણું કરીને સુધારો હુંકા વખતમાં થશે. અને બન્યું પણ તેમજ. બીજેજ દિવસે દરદીની તબીબત સુધરતી જણાઈ અને એક અઠવાડીઆમાં તો બચમાંથી તે તદન સુક્ર થઈ અને તે પછી થોડાંકજ અઠવાડીઆમાં તે છોકરી ઘરની બહાર તદન સાજ થઈને આનંદમાં દોડવા લાગી. જે મારા ઉપચાર વ્યાધિના આરંભમાં જ વપરાયા હેતુ તે આવા બચકર દરદમાં પણ બે મહિના સુધી ગંધાતા ફિયોસોટના અસ્વાભાવિક ઉપચારની પીડા સહન કરવાને બદલે થોડાં અઠવાડીઆંને બદલે માત્ર થોડાજ દિવસોમાં તે છોકરી સાજ થઈ શકી હોત.

ફેફસાંના સર્વ રોગોમાં ફેફસાંના ઉંડાણના ભાગમાં ઘણીજ વધારે ગરમી હોય છે. દરેક શ્વાસમાં અંદર લેવાતી હવાનું પૃથક્કરણ થાય છે. ઐતલે કે તે હવામાંનો ઓક્સીજન ફેફસાંની અંદરના લોહી સાથે મળી જાય છે અને બાકી રહેલો નાઇટ્રોજન વાયુ લોહીમાંના કાર્બોનીક એસીડ ગેસ જેવા મહીન તરેલો સાથે મળીને બહાર નીકળી જાય છે. કારણ નાઇટ્રોજનવાળા મહિન પદાર્થો સાથે ઓક્સીજન મળવાથી “ઓક્સીડેશન” નામની જે ક્રિયા થાય છે તે ક્રિયા વખતે હમેશાં ગરમી પેદા થાય છે, એ વાત રસાયનશાસ્ત્રના સર્વ અભ્યાસીઓને જાણીતી છે. મહિન પદાર્થોના સંચય ફેફસાંમાં જેમ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે તેમ ફેફસાંમાં વધારે ને વધારે ગરમી પેદા થવાનો સંભવ રહે છે.

અગાઉ સમજાવવામાં આવ્યું છે કે વિનિતીય પદાર્થોના કચરો શરીરમાં કહેવા લાગે છે ત્યારે જ જંતુઓ ત્યાં પેદા થઈને વધી શકે છે અને રોગના તેવા સૂક્ષ્મ જંતુઓને પેદા થવા તથા વધવા માટે પોતપોતાની જાત પ્રમાણે અમુક હદ સુધીની ગરમીની ખાસ જરૂર રહે છે. આ નિયમ ક્ષયના જંતુઓને પણ લાગુ પડે છે. દવા વાપરનારા ડૉક્ટરો પણ આ વાત જાણે છે પરંતુ પોતાના તેવા જ્ઞાનનો સફળપ્રયોગ કરતાં તેમને આવડતું નથી. તેથી કુદરતી ઉપાયોવડે ફેફસાંની અંદરની ગરમી ઓછી કરવાને બદલે જંતુઓને મારી નાખવા માટે ઝેરી દવાઓનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ તેવી દવાઓવડે જંતુઓ મરતા પહેલાં દરદીજ બીયારો મરી જાય છે.

દરેક રોગના કારણ તરીકે કોઈ એક જાતના સૂક્ષ્મ જંતુને જતાવવાનો પ્રયત્ન હાલના ડૉક્ટરો કરે છે પરંતુ તેઓ તેમ કરતી વખતે ફનીઆનો એક સાધારણ નિયમ ભૂલી જતા જણાય છે કે, જુદા જુદા દેશમાં યતા એકજ નામના છોડવાની જાતમાં તફાવત હોય છે, અને જુદા જુદા દેશમાં વસતા એકજ જાતના પક્ષિનાં પીંછાંમાં ફેર હોય છે તેજ પ્રમાણે સર્વ સૂક્ષ્મ જંતુઓનાં કદ અને આકારનો આધાર ગરમી ઉપર રહેલો છે.

ઉપર દર્શાવેલા મારા વિચારો જે બરાબર સમજ્યા હશે તેઓ તો ક્ષય જેવા વ્યાધિઓ શી રીતે મટાડવા તે સહેલાઈથી જાણી શકશે. પ્રથમ તો શરીરની અંદરની અસ્વાભાવિક પ્રમાણમાં વધી ગએલી ગરમી ઝાડી કરી દેવી જોઈએ, અને તેજ વખતે જીવનબળ વધારવું જોઈએ, કે જેથી કરીને રોગ જે રીતે વધ્યો હોય તેજ રસ્તે પાછો વળીને જતો રહે. આ હેતુ પાર પાડવા માટે ખાનપાન સંબંધીના અને ખીજા નિયમો પાળવા ઉપરાંત મારા બતાવેલા સ્નાન વગેરેના ઉપાયો કરવાની પણ અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. ખરી મહેનત તો મારાં બતાવેલાં સ્નાન એક પછી એક લાગુ રાખવામાં પડે છે. ક્ષયરોગીના શરીરમાં વધી ગએલી ગરમી ઝાડી કરવામાં ઘણો વખત લાગે છે. અને તેથી દરેક દરદીની શારીરિક સ્થિતિનો વિચાર કરી દરેક સ્નાન એક પછી એક કેટલા વખતે અને કેટલો વખત લેવું એ નક્કી કરવું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવાં સ્નાન કેટલાં અઠવાડીયાં કે મહિના સુધી લેવાનું ચાલું રાખવું તે ચોક્કસ રીતે નક્કી કરવાની જરૂર રહે છે. આ બાબતનું જ્ઞાન તો ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારો સંબંધીનો લાંબા વખતનો જાતિ અનુભવ જેને હોય તેની પાસેથીજ શીખી શકાય છે. ઉપર કહ્યા તેવા ઉપચાર ઉપરાંત દરદીને લગભગ બધો વખત ખુશ્લી અને પ્રકાશવાળી હવાવાળા સ્થાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આ બાબત વ્યાધિ મટાડવામાં આતશય ઉપયોગની છે, અને તેથી તે વિષે મુદ્દલ દુર્લભ થવું જોઈએ નહિ. આગળના પ્રકરણમાં જણાવેલી રીતે સૂર્યના તડકાનાં સ્નાન લેવાથી પણ ક્ષયના દરદીઓને ઘણોજ લાભ થાય છે.

“ ટ્યુબર ક્યુલીન ” અથવા તો એવી કોઈ પણ દવાને પીચકારી વડે લોહીમાં દાખલ કરવાની રીતને ડૉક્ટર કુહને સખ્ત શબ્દોમાં ધિક્કારી કાઢે છે. આવા ઉપાય કરવાથી અકસીરતા અથવા તેનાથી દેખાતા કાયદા વિષે ડૉક્ટર કુહને આ પ્રમાણે લખે છે:—“ ક્ષયના દરદીઓના લોહીમાં પીચકારી વડે જે ગંદી અને ઝેરી દવાઓ દાખલ કરવામાં આવે છે, તે અચુક સંજોગો વચ્ચે દરદીના શરીરમાં રહેલા વિજ્ઞાતીય પદાર્થોની ઉપર અસર, પલાળેલા લોહના જથ્થા ઉપર ખમીરની જેવી અસર થાય છે, તેવીજ જાતની હોય છે. ” આને લીધે દરદીના શરીરમાંના વિજ્ઞાતીય પદાર્થોની કહોવાણુની મૂળ સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય છે. અને તેવા ફેરફારની સાથે શરીરની અંદરની ગરમીમાં પણ ફેરફાર થાય છે. આમ થવાથી મૂળની ગરમીએ વધી શકે તેવી જાતના ક્ષયના જંતુઓનું સ્વરૂપાન્તર થવા લાગે છે, અને તે થઈ રહે ત્યાં સુધી દરદીને લાભ થએલો દેખાય છે. પરંતુ જંતુઓની હયાતી અને વૃદ્ધિનું મૂળ કારણ જે શરીરમાંના વિજ્ઞાતીય પદાર્થોના કચરો તે તો શરીરમાં કાયમ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ દવાઓના ઉપયોગને લઈને ઉલટો વધે છે. આ રીતે કોઈ પણ જાતની રસી સુકવાની અથવા તો પીચકારી વડે શરીરમાં દવા દાખલ કરવાની રીત એક ખોટો ઉપાય છે. અને તેનાં માઠાં પરિણામ મોડાં યા વહેલાં દરદીની તખ્ખીયત ઉપર જણાયા વિના રહેતાં નથી. આ કારણથી ટ્યુબર ક્યુલીન ઇન્ઝેક્યુલેશન પછી થોડા વખત સુધી જણાતા કાયદા અને આનંદનો થોડા મહિના પછી કેવળ નાશ થઈને તીવ્ર નિરાશા અને અબીર વ્યાધિનાં દર્શન થાય છે. હવે તો સર્વે સુધરેલા દેશના મહાન બુદ્ધિમાન ડૉક્ટરો ઇન્ઝેક્યુલેશનના ઉપચારને ધિક્કારી કાઢવા લાગ્યા છે. આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુહને પણ લખે છે કે, “ મોટામાં મોટું ઉઠવેલું જે ફતીઆમાં હોય તો તે ઇન્ઝેક્યુલેશનની પદ્ધતિ છે. ” (“ Vaccination or inoculation of any kind, is the greatest quackery which there is ”).

વધી ગએલા ક્ષયરોગને ખરેખર મટાડવા માટે તો ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારો વર્ષો સુધી સંભાળપૂર્વક ચાલુ રાખવા જોઈએ. અને તેમ છતાં પણ ક્ષયરોગની છેલ્લી સ્થિતિમાં આવી ગએલા દરદીઓને મટાડવાનું અતિશય મુશ્કેલ કે અશક્ય પણ થઈ પડે તે બનવા જોગ છે. તોપણ ગમે તેવી સ્થિતિમાં ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારથી દરદીનું દુઃખ થોડું ઘણું ઓછું થવા વગર રહેતું નથી. ક્ષયના દરદીના સામ્ય થવાનો મુખ્ય આધાર તેનામાં રહેલા જીવનબળ ઉપર છે, એટલે કે પચનક્રિયા અને શરીરની પોષણક્રિયા સુધરવા ઉપર રહેલો છે. જો આપણે દરદીના શરીરની પોષણક્રિયા જાળુને માટે સુધારી શકીએ અને તેને કુદરતી સ્થિતિમાં લાવી શકીએ તો આપણને આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલા ટુંકા વખતમાં દરદી સુધરવા લાગે છે. પરંતુ જો આપણે તેમ કરી ન શકીએ તો દરદીને બચાવવાનું કામ અશક્ય થઈ પડે છે. ક્ષય રોગીઓ સંબંધીના પેતાના બહોળા અનુભવના આધારે ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે, મારી સારવાર નીચે રહેલા ઘણા ક્ષયના દરદીઓ માની પણ ન શકાય તેટલા થોડા વખતમાં સામ્ય થઈ ગયા હતા, કારણ કે તેમના શરીરની પોષણક્રિયા જલદી સુધરી શકે તેની હતી. તેથી ઉલટું જ દરદીઓનાં ફેફસાંમાં સડતાં ટ્યુબરકલ કે ગાંડો હતી, તેવા દરદીઓની તેવી ગાંડો સાફ કરવામાં વર્ષો જેટલી મુદત લાગી હતી અને દરેક ગાંડો વેરાતી વખતે દરદીની સ્થિતિ જો કે મંજીર થતી નહિ તો પણ તેને ઘણી પીડાતો સહન કરવી પડતી. મારા ઉપચારો વડે શરીરની અંદરની ગરમી મરજી મુજબ રાખી શકાય છે. અને તેથી કરીને કુશળતાપૂર્વક કામ લેવામાં આવે તો શરીરમાંના વિઝતીય પદ્મ-યોનો કચરો જેવી રીતે એકઠો થવા પામ્યો હોય તેવીજ રીતે પાછો શરીરમાંથી બહાર કઢાડી શકાય છે.

જો શરીરમાં શક્તિ હોય તો ફેફસાં અને પેટમાંના મળને કઢાડી નાખવાનો સારામાં સારો ઉપાય ધર્મણ સાથેનું ઉપસ્થભાજન નામનું સ્નાન છે. બાપ્પ અથવા વરાળના સ્નાન અને ઉનાળાની ઋતુમાં વરાળને બદલે સૂર્યના તાપના સ્નાનથી પણ ઘણો લાભ થવાનો સંભવ છે. ખાનપાનની બાબતમાં પુરતી સંભાળ લેવાની અને તાજી અને ચોખ્ખી હવા દરદીને રાત દિવસ મળ્યા કરે તેવી કાળજી રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

જો દરદીઓનો રોગ ઘણોજ વધી ગયો હોય તેમને માટે ઉપર કહ્યાં તેવા પ્રકારનાં સ્નાન બહુ સખત પડે છે માટે તેમને વારંવાર સાદાં કઠિસ્નાન જેવા મૃદુ ઉપચારો કરવાની બલામણ આપી શકાય. પાણીની ટેમ્પરેચર આશરે ૮૨ થી ૮૬ ફેરનહીટ સુધી રાખવી અને સ્નાન વખતે પાણી છેક ખબા સુધી આવવું જોઈએ. શરૂઆતમાં દરદીને આ સ્નાન ફક્ત પાંચજ મિનિટ સુધી લેવડાવવું, અને પાછળથી દરદીથી સહન થાય તેમ તેમ તેનો વખત વધારતા જવું. આવું સ્નાન દરદીને ઘણીક વાર કરાવવું. આ રીતે ઉપચાર ચાલુ રાખતાં જ્યારે દરદીના શરીરમાં પુરતી શક્તિ આવે ત્યારે તેને ધર્મણ સાથેનું ઉપસ્થભાજન સ્નાન લેવડાવી શકાય. કેટલીક વાર એવું પણ બને કે શરીરમાંથી રોગને તદ્દન કાઢી નાખવા જેટલું જીવનબળ શરીરમાં હોય નહિ પરંતુ તેવા ઘમ્ભીરમાં એ ઉપર કહેલા સ્નાન વડે દરદીનું દુઃખ ઓછું કરી શકાય છે, એ વાતમાં તો કાંઈજ શક નથી. જ્યારે જ્યારે દરદીના શરીરની પોષણક્રિયા સુધરી શકે તેની હોય ત્યારે ત્યારે તો દરદીનું દરદ નિર્મૂળ થવાની સારી આશા રાખી શકાય.

initiated as to the really dangerous state of this patient. Anyone unacquainted with my Science of Facial Expression would have considered this woman, when she began my treatment, a picture of perfect health." પરંતુ મારા ઉપચાર શરૂ કરતી વખતે આ બાઇ પોતે તો પોતાની ગંભીર સ્થિતિ બરાબર નજીવી હતી. આ દરદીને કંઠા પાણીનાં બાષ્પસ્નાન, શરીરને મુદ્દલ ઉકરે નહિ તેવો સાદો ખોરાક, અને ખુલ્લી હવામાં બને તેટલો લાંબો વખત રહેવું, તેવી જાતના ઉપાય કરવાની મેં બલામણ કરી. તે પ્રમાણે બરાબર ચાલવાથી છ મહિનાની અંદર તેની તબીબત સામાન્ય રીતે ઝોટલી સુધરી ગઇ કે દાદર ઉપર ઝંકપથી ચઢવામાં અને ઘણું ચાલવામાં અગાઉની માફક તેને મુદ્દલ પરિશ્રમ જણાતો નહિ બ્યારે અગાઉ તો તેમ કરવા જતાં તે તદન થાકીને લોથ થઇ જતી હતી. પચન અને પોષણ ક્રિયા બહુ સંતોષકારક બની હતી અને સ્વભાવ સંતોષી અને સુખી બન્યો હતો, તથા શિરોવેદના તો તદન અદ્રશ્ય થઇ ગઇ હતી. આ ઉપરથી ચોખ્ખું દેખાતું હતું કે વિન-તીય પદાર્થો ઉપર ચઢતાં બંધ થઇ પેટ તરફ પાછા વળવા લાગ્યા હતા. આ પ્રકારની પહેલા વર્ષની સારવાર દરમિયાન ફેફસાંની અંદરનાં ટ્યુબરકલ વેરાતી વખતે સખંત માંદગી બે વખત થઇ આવી હતી. આ માંદગીઓ જે બેથી ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી ચાલુ રહી હતી તે વખતે દરદીને વારંવાર બહુ નબળાઈ જણાતી હતી. પરંતુ તેના શરીરની દીર્ઘકાળની મજબૂત સ્થિતિનો વિચાર કરતાં આવા ક્ષણિક કુખપ્રદ “બ્યાધિહર પરિવર્તન સુદૂર્ત” જેને ઇંગ્રેજમાં “ક્યુરેટિવ ક્રાઇસિસ” (Curative Crisis) કહે છે તે, આવે ઝેમાં આશ્ચર્ય સરખું કાંઇજ નથી.

બીજા વર્ષમાં પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાય ચાલુ રાખવાથી દરદીની સ્થિતિ સ્પષ્ટ રીતે ઘણી સુધરતી ચાલી. આ વર્ષમાં પણ ઉપર કહી તેવી “ક્રાઇસિસ” બે વખત આવી પરંતુ તે પછી તે બાઈનું દરદ હંમેશને માટે જતું રહ્યું. અને બધી મળીને બે વર્ષની મુદતમાં તે તદન સ્વસ્થ થઇ ગઇ.

ક્ષયરોગ:—બીજા પણ નજીવા જેવો એક કેસ ડૉક્ટર કુહને લખે છે. આશરે ૪૦ વર્ષની ઉંમરનો એક ગૃહસ્થ ઘણા પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે ક્ષયરોગથી પીડાતો હતો; અને તેથી બાઈને માટે ઇટાલી દેશના દક્ષિણમાં જઇને રહેવાની તેને સલાહ આપવામાં આવી હતી. ડૉક્ટર કુહનેએ આ દરદીને પોતાના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રને આધારે તપાસ્યો તો જણાવ્યું કે તેનું દરદ ઘણું વર્ષોનું જીર્ણ રૂપનું હતું. તેથી કરીને દક્ષિણ ઇટાલીની ગરમ આબોહવામાં રહેવા છતાં પણ એક વર્ષ કરતાં તેનું આયુષ્ય વધારે લંબાઇ શક્યું ના હોત. મેં મારા ઉપચાર શરૂ કર્યા. માત્ર ચાર અઠવાડીયાં ઉપચાર ચાલ્યા પછી અને તેની તંદુરસ્તી મક્કમણે સુધરતી જતી હતી તેવામાં, આંતરડાં અને મૂત્રાશયમાં શ્લેષ્મ વિકાર થઈ આવ્યો, આજ પ્રકારનું દરદ આ દરદીને નવ વર્ષ ઉપર થયું હતું અને તેનાથી તેણે બહુ લાંબો વખત પીડા સહન કરી હતી, અને તે પછી દવાઓની મદદ વડે તેને શરીરમાં દબાવી દેવામાં આવ્યું હતું. આ વખતે થએલો શ્લેષ્મવિકાર બહુ જોરમાં નહતો અને એક પખવાડીઆમાંજ તદન મટી ગયો. મારા ઉપચારોથી શરીરમાં જીવન બળ વધતાં અગાઉ દવાઓ વડે દબાવી દીધેલા બીજા પણ જીર્ણ રોગો બહાર નીકળી આવ્યા. દાખલા તરીકે ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની વયમાં આ દરદીને પ્રમેહનું દરદ વારે ઘડીએ થઇ આવ્યું હતું.

અને દવાઓના અને રસીઓનાં ઈન્જેક્શન મારી દરેક વખતે દર્દીની દેવામાં આવ્યું હતું, તે દરેકે પણ ફરીથી દેખાવ દીધો. એક પખવાડીઆમાં આ દરદ પછુ દરદીને છેલ્લી સલામ કરીને ચાલ્યું ગયું. ફેફસાંનો વ્યાધિ પણ આટલા વખતમાં તો તદન મટી ગયા જેવો જણાતો હતો છતાં મારી સલાહ પ્રમાણે ઉપચારો દરદીએ ચાલુ રાખ્યા અને એકંદર દોઢ વર્ષની મુદતમાં તે તદન સાજો થઈ ગયો.

હાડકાંમાં ક્ષય અને સડો:—ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે આવા દરદથી પીડાતાં ઘણાં દરદીઓને મારા ઉપચારોથી બહુ લાભ મળ્યો છે. આવા લગભગ સર્વ દાખલામાં તે દરદીઓને નાનપણમાં અરિચકૌટિલ્ય (Rickets) નું દરદ હતું, એટલે જે બાળકોનાં હાડકાં નાનપણમાં બહુ પોચાં અને વળી ગએલાં હોય છે, તેઓને આગળ જતાં હાડકાંનો ક્ષયરોગ કે સડો લાગુ પડે છે. આવા દરદીઓનાં હાડકાં બાળપણથીજ રોગી અને જલદી બાગી જાય તેવાં હોય છે, અને તેની ખાત્રી સહેલાઈથી થઈ શકે છે. જુવાનીમાં અગર તો તેના આરંભ પૂર્વે પણ હાડકાં સડવાની શરૂઆત થાય છે. એટલે પગનાં અથવા હાથનાં હાડકાં એક વાદળીની માફક કુલીને અંદર પર થવા લાગે છે, અને તેજ વખતે સાંધાઓ પણ કુલી જાય છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે, મારી પાસે આવેલા આવા દરદવાળા દરદીઓ-માંથી કેટલાકના હાથ કે પગ સર્જનોએ કાપી નાખ્યા હતા અને મારી પાસે ઉપચાર કરવા આપનારા દરદીઓમાંથી મોટા ભાગના વ્યાધિ અસાધ્ય છે એમ ડૉક્ટરોએ જાહેર કરેલું હતું. મારી પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપાય કરવાથી તરતજ વ્યાધિએ પાછા હડવા માંડ્યું હતું. પરંતુ એક વાર કાપી નાંખેલા અવયવો દરદીઓને બીયારાને પાછા મળી શકે નહિ. ડૉક્ટર કુહનેનો એવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે, કોઈ પણ વ્યાધિમાં ઉપાય કરવાને બદલે રોગી અવયવને કાપી નાખવો એના જેવું અયોગ્ય આચરણ બીજું કોઈ પણ હોઈ શકે નહિ. ડૉક્ટર કુહને વધારેમાં જણાવે છે કે, આવા કુદરત નિરૂદ્ધના કાર્યથી એક પણ દરદ મરી રીતે કદી મટ્યું નથી તેમજ રોગનું કારણ કદી દૂર થઈ શક્યું નથી. જે માગેં વ્યાધિ થવા પામ્યો હોય તેજ માગેં તેને પાછો હડાવતે હડાવને, છેવટે શરીરમાં તદન નાશુદ્ધ કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી તે ખરી રીતે મટ્યો ગણાય નહિ.

એક છોકરા જેના જન્મે પગના નળા (દીંચણી પગની ઘુંટી સુધીનાં હાડકાં)માંથી ધારાં પડી પર વહેતું હતું તે છોકરો ડૉક્ટર કુહને પાસે ઉપાય કરાવવા ગયો. બીજા ડૉક્ટરોએ તો જન્મે પગ કપાવી નાખવાની સલાહ આપી હતી, જેથી નિરાશ થઈને દરદીનાં માતાપે તેને ડૉક્ટર કુહને પાસે આપ્યો હતો. ઠંડા પાણીનાં સ્નાન અને શરીરને મુદત ઉશ્કેરે નહિ તેવા મરી મસાલા વિનાના અનાજનો સાદો ખોરાક ઇસાદિ ઉપચારો શરૂ કરવાથી એક મહિનાની અંદરજ પગ ઉપરનાં આઠ આઠ તમ્બુ લાંબાં ચાંદાં પડી હાડકાં બહાર દેખાતાં હતાં તે ચાંદાં રૂઝા માંડી સારી ચામડી અંદરની બાજુથી હાડકાં ઉપર ઢંકાઈને ધા અંદરથી બહાર પુરાતા આવ્યા. બે જગ્યાએ નાનાં બીંગડાં સિવાય બાકીનો બધો બામ રૂઝાઈને છ મહિનાની મુદતમાં તદન સારો થઈ ગયો. અને ઉપર કહેલા ઉપાય ચાલુ રાખવાથી બાકીના બે મહિનામાં પેલાં બે બીંગડાં પણ તદન અદ્રશ્ય થઈ ગયાં. તે ઉપરાંત બાળકનું સામાન્ય આરોગ્ય પણ અતિશય સુધરવાથી તેની દીલગીરી બરેલી મુખમુદાને બદલે તે ખરેખર આનંદી છોકરા બની ગયો હતો.

એક બીજા દાખલામાં દસ વર્ષના છોકરાને દીંચણીના હાડકાંને ક્ષયરોગ લાગુ પડ્યો

હતો જેને પણ કાપ્યા વગર ચાલે તેમ નહોતું. આ દરદીને મટાડવા માટે લાગલાગટ નવ મહિના સુધી ડોક્ટર કુહનેના પાણીના ઉપચારો કરવામાં આવ્યા, ત્યારે છેવટે ઢીંચણ આગળ એકઠાં થએલાં મહિનતત્વો વ્યાધિના મૂળ સ્થાને એટલે કે પેટુ તરફ પાછાં ખેંચી શકાયું અને તે પછી નર્મનના છેક ઉપરના ભાગ ઉપર છિદ્ર પડી તેમાંથી વિનમતીય પદાર્થોના મહિન કચરો ત્રણ મહિના સુધી વગર અટકાવે વહ્યા કર્યો, તે પછી વળી બીજા ત્રણ મહિના સુધી તેજ ઉપાયો ચાલુ રાખ્યા ત્યારે બીજા હોકસની માફક કેવળ તંદુરસ્ત બની આ દરદી હરતો ફરતો અને દોડતો થયો.

લ્યુપસ (Lupus)—બીજા વ્યાધિઓની માફક આ અસાધ્ય દરદથી પીડાતા અસાધ્ય દરદીઓને એના એજ ઉપાયોથી ડોક્ટર કુહને સાબ કરી શક્યા હતા તે વાત સર્વ વ્યાધિઓનું અર્થ સ્વરૂપ એકજ પ્રકારનું હોવાના સિદ્ધાંતનો સખળ પુરાવો પુરો પાડે છે. સર્વ કોષને જાણવા જેવો લ્યુપસ નામના દરદીને એક દાખલો ડોક્ટર કુહને નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. એકતાલીશ વર્ષની એક સ્ત્રી આ દરદ હતું. આ દરદી પોતે એક વર્ષનું બાળક હતી ત્યાં સુધી તેને કોઈ પણ જાતનો વ્યાધિ નહોતો. તે પછી તેને બે વર્ષની ઉંમરે બળાઆ ટોકવામાં આવ્યા અને તેજ દિવસથી તેના કુખને, આરંભ થયો. શીતળાની રસી મુકાવ્યા પછી આમડીનું એક દહીયું અને ગંભીર દરદ થઈ આવ્યું જેમાંથી તેના દશમા વર્ષની ઉંમરે મોઢા ઉપર લ્યુપસ ઉદભવ્યું. ઘણા પ્રખ્યાત ડોક્ટરોની સલાહ અને ઉપચાર કરવા છતાં કંઈજ લાભ ન થવાથી ચહેરાને કુરૂપ કરી નાખનાર આ લ્યુપસના દરદથી તે સ્ત્રી ૩૦ કરતાં પણ વધારે વર્ષ પીડા પામી. તેના ચહેરા તરફ જોતાં દરેક માણસને બહુજ કંટાળો ઉપજતો અને તેથી તેને જ્યારે ના છુટકે બહાર જવું પડતું ત્યારે તેને જોઈને લોકો પોતાનાં મોઢાં કંટાળાને બીજા તરફ ફેરવી દેતા. આવી અસહાય સ્થિતિમાં તે દરદી ડોક્ટર કુહને પાસે ગઈ કારણ કે બીજા ડોક્ટરોએ તેનું દરદ મટવાની આશા આપી નહિ. મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રને આધારે તપાસી જોતાં ડોક્ટર કુહનેએ જણાવ્યું કે મળસંચયનું રથાન વ્યાધિ મટાડવામાં બહુ અતુકળ પડે તેવું હતું. અને તેથી તેના બહુ જલદી સાબ થવાની આશા ડોક્ટરે આપી. એકજ પખવાડીઆ સુધી ઉપાય કર્યા એટલામાં તો દરદવાળી જમ્યાનું સ્વરૂપ બદલાયું અને ચહેરા અગાઉના જેટલો કંટાળા ભરેલો દેખાતો બંધ થયો. તે બાછતી પચનક્રિયા જેના ઉપર અત્યાર સુધી કોઈએ ધ્યાન આપ્યું નહોતું તે પણ ડોક્ટર કુહનેના ઉપાયોથી ઘણીજ સુધરી. અને ગાઢ અને પેસાળ વાટે ઘણીજ અસ્વાભાવિક જાતનો ઘણા વખતનો ભરાઇ રહેલો બીગાડ નીકળી ગયો; અને સાત અઠવાડીઆની સુદમાં દરદીના મુખપરની આમડીએ કુદરતી રંગ ધારણ કર્યો.

આ કેસમાં આટલો જલદી લાભ થવાનું કારણ એ હતું કે મળસંચય શરીરના આગલા ભાગમાં હતો અને તે કારણથી તેને લીધે થનાર વ્યાધિએ જલદી મટી શકે છે, એ વાત ડોક્ટર કુહનેના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ સારી રીતે જાણે છે.

લ્યુપસના બીજા કેટલાક દરદીઓનું દરદ એ કે બહુ ઉંડું નહિ હોવા છતાં ઘણી લાંબી સુદતે તેઓ સાબ થયા હતા. આમ થવાનું કારણ એ છે કે વિનમતીય પદાર્થોના મળસંચય શરીરના કાબા ભાગ તરફ અગર તો બરડા તરફ જામેલો હોય છે ત્યારે તેને લીધે થએલાં દરદો મટાડવામાં ઘણો લાંબો વખત અને બહુ મહેનત પડે છે.

આવા ધણા દરદીઓ જળોપચાર થોડાં અકલાડીઓ કરી જોઈને પછી તે છોડી દે છે; કારણ કે તેટલી સુદતમાં તેમને કાંઈ ખાસ લાભ જણાતો નથી. અગર કંઈ લાભ જણાય તો તે માત્ર પચનક્રિયામાં થોડો સુધારો હોય છે. પોતાનો વ્યાધિ જડ મૂળમાંથી મટાડવા માટે પુરતા વખત સુધી ડોક્ટર કુહનેના ઉપાયો ચાલુજ રાખવા જોઈલી ખત મનુષ્યોમો હોતી નથી એ દીક્ષગીરીની વાત છે.

ડોક્ટર કુહને લખે છે કે, સ્ટેડીન ગામની એક સ્ત્રીના લ્યુપસના દરદને બહુજ સફળતા-પૂર્વક મટાડવાનો સુયોગ મને મળ્યો હતો. લગભગ ૧૯ વર્ષથી મુખ ઉપરના લ્યુપસના દરદથી આ બાઈ પીડાતી હતી, અને છેવટે તેનો ચહેરો એટલો ખરાબ દેખાતો હતો કે તે ઢાંકવા માટે બહાર જતી વખતે તે બાઈ એક સજડ ચુંથેલી કપડાની જાળી મુખ ઉપર ઢાંકતી હતી. મારી પાસે આવતાં પહેલાં દવાઓના જણાએલા સર્વે ઉપાયો તે અજમાવી નિરાશ થઈ ચુકી હતી. છતાં મારા ખતાવ્યા પ્રમાણે જળોપચાર શરૂ કરવાથી તરતજ લાભ જણાવા લાગ્યો અને થોડાજ વખતમાં બહુ દરદ મટી ગયું.

આ દરદીએ રાજપુતશીથી એ સાર એક મર્ડીશિકેટ ડોક્ટર કુહનેના ઉપર વગર માગ-ણીએ લખી મોકલ્યું હતું, અને બીજા દરદીઓને જળોપચાર જેવી ઉત્તમ ઉપચાર પદ્ધતિનો લાભ લેવાની બક્ષામણ કરી હતી.

ઉપસ્થ કે જનનેદ્રિયના વ્યાધિઓ.

લગભગના ઢોંગ અને ખોટી શરમ કે જે પડદાની પાછળ દુરાચારી જ્ઞાનાંધ મનુષ્યો છુપાઈ બેસે છે તેને જલદીથી દૂર કરવાની જરૂર છે. હલકુક્ત લગભગ અને ખોટી શરમની છાયા તીચે ભયંકર દુરાચાર અને કુટેરોનાં ઝાંખરાં ફેલાય છે અને ફળે છે. અને તેને સુકવી નાખી તેમનો નાશ કરવાનો એકજ ઉપાય સત્યજ્ઞાન તથા સાદી વ્યવહાર યુક્તિના પ્રકાશનો બહોળો પ્રસાર કરવો તેજ છે. મનુષ્ય જાતનાં છુપાં પાપ અને ગુપ્ત દરદો વિષે આપણે જો લખવાજ બેસીએ તો પછી તે બાબતમાં ખુલ્લા દીક્ષથી અને સંકોચ વિના કામ થયું જોઈએ. પ્રજોત્પાદક અવયવોના રોગો એટલું બહું તુકશાન એટલા બહોળા વિસ્તારમાં ફેલાવી રહ્યા છે, અને તેવાં દરદો મટાડવામાં જોઈલી તો સંપૂર્ણ રીતે જળોપચાર વડે મેળવી શકાય છે કે, આ વિષયમાં જો અમે મુગા રહીએ તો તે ખરેખર એક ગંભીર પાપ જ ગણાય. આવા વ્યાધિઓના ખરા સ્વરૂપ વિષે અને ખાસ કરીને તો તેવાં દરદોમાં વપરાતી દવાઓનાં તુકશાન વિષે પ્રજામાં ફેલાએલું ગાઢ અજ્ઞાન અતિશય દુઃખતું કારણ છે. બીજા વિચાર દૂર રાખીએ તો પણ, આટલુંજ કારણ આ વિષયમાં ખુટી રીતે અને વગર સંકોચે લખવાની આપણને ફરજ પાડે છે. અગાઉના કોઈ પણ જમાના કરતાં હાલના વખતમાં ગુપ્ત દરદો અતિશય વધી પડ્યાં છે, તે વાતની કોઈનાથી પણ ના ખાડી શકાય તેમ નથી. ખાસ કરીને દરવર્ષે લાખો અને કરોડો મનુષ્યો ચાંદી પ્રમેહરૂપી રાક્ષસી અને ગંદા રોગના પંજમાં સપડાય છે અને પાછળથી એકાન્તમાં તેઓ અકથ પીડાથી રીખાયા કરે છે.

તેચરોપ્પેથીનાં એટલે કે જળોપચાર જેવા કુદરતી ઉપાયોના સિવાય દવાના બીજા કોઈ ઉપાયો ચાંદી પ્રમેહને મટાડી શકતા નથી. પાણી ખતેલી જાત જાતની દવાઓ બહાર લગાવવાથી અને ખાવાથી જ્યારે પાંચે શરીરની સમધાતુઓમાં પ્રસરી જઈને તે સર્વને વિષમય

બનાવી દે છે ત્યારે કેટલાક વખત સુધી ચાંદી પ્રમેહનાં દરદો શરીરમાં સમાઈ ગએલાં રહે છે, અને અદ્યક્ષાળ માટે અપ્રકટ ગુહ સ્વરૂપ તે દરદો ધારણ કરે છે; જેને અજાનથી ડાંકટરો અને દરદીઓ રોગ મટી ગયાનું લક્ષણ માને છે. પરંતુ આજ કારણે લીધે વર્ણવી ન શકાય તેટલું નુકશાન દરદીઓને થાય છે. કારણ કે આવા ધણા દરદીઓને પોતાના ડાંકટરો તરફથી એવી ચોકસ ખાતરી મળેલી કે તેમનાં ચાંદી પ્રમેહનાં દરદ દવાથી તદન મટી ગયાં છે તેથી તેઓ લજ કરે છે. અને પછી તેવા લંઝના પરિણામે ટુંક સુદતમાં તેમને પોતે કેટલા છેતરાયા છે તે વિષે ધણુંજ પસ્તાવું પડે છે. જે પુરૂષના શરીરમાં ચાંદી પ્રમેહનું દરદ દવાના જોસ્થી છુપાઈને દબાઈ ખેડું હોય તે પુરૂષની સાંચે સંયોગ થવાથી સ્ત્રીની તદુરસ્તી અને જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે. વિષય સંભોગની ક્રિયા વખતે સ્ત્રીપુરૂષનાં અંગો એટલા ગાઢ સંબંધમાં આવે છે કે તે સમયે પરસ્પરના શરીરમાં રહેલાં સારાં નરસાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વોની ત્વરિત આપલે કે વિનિમય થાય છે, અને તેથી જો સ્ત્રી સંપૂર્ણ નીરોગાવસ્થામાં તે સમયે ન હોય તો પુરૂષના શરીરમાં ગુપ્ત રહેલાં ચાંદી પ્રમેહ (સિદ્ધિલીસ)નો ચોપ કે રોગ તે સ્ત્રીને લાગુ પડે છે—આવા સંબંધથી ઉત્પન્ન થનાર સંતતિ પશુ રોગીજ જન્મે છે, કેટલાકનાં નાક બેસી ગએલાં હોય છે, કેટલાકનાં તાળવાંમાં છિદ્રો પડેલાં હોય છે, અને જો તેઓ મોટી ઉંમરનાં થવા પામે છે તો પશુ તેઓનાં સર્વ અંગ બરાબર ખીલી શકતાં નથી. આ કારણથી પ્રકટ સિદ્ધિલીસના કરતાં ગુપ્તપણે રહેલો તે રોગ વધારે ભયંકર છે એમ અમારૂં માનવું છે. કારણ કે જ્યાં સુધી આ દરદ પ્રકટપણે તીવ્ર રૂપમાં મનુષ્યના શરીરમાં હોય ત્યાં સુધી બાએજ કાઢ સ્ત્રીનો સંબંધ ધ્રુજે છે.

દવાઓ વાપરનારા ડાંકટરો પશુ સિદ્ધિલીસની ગુપ્ત સ્થિતિ કે અપ્રકટ સ્વરૂપ હોવાનું કબુલ કરે છે, પરંતુ જ્યારે દવાથી દબાએલું આ દરદ ફરીથી બહાર નીકળી આવે છે ત્યારેજ તેઓને ખબર પડે છે કે તે દરદ આટલો વખત દરદીના શરીરમાં છુપાઈ રહેલું હોવું જોઈએ. અર્થાત્ પાસાની દવાઓ, પોટેશ્યમ આયોડાઇડ વગેરે દવાઓના બહુ ઉપયોગથી સિદ્ધિલીસનું દરદ શરીરમાં દબાઈ જાય છે ત્યારે તે દરદની તેવી ગુપ્ત હયાતીને પારખી કાઢવાનું કોઈ પશુ સાધન બિચારા ડાંકટરો પાસે નથી. અને ફરીથી તે દરદનો ચોપ લાગ્યા વગર પશુ મનુષ્યને તે દરદ ફરીથી થઈ આવવું ન હોત તો ડાંકટરો સિદ્ધિલીસની અપ્રકટ સ્થિતિ હોવાનું કબુલજ રાખત નહિ.

જે દરદીઓમાં ગુપ્તપણે રહેલો સિદ્ધિલીસ ફરીથી એક વખત બહાર નીકળી આવ્યો ન હોય તેવા દરદીઓને પશુ સુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે તપાસતાં તેવા દરદીઓની ખરી સ્થિતિ મુદલ છાની રહી શકતી નથી. એટલુંજ નહિ પશુ આવાં દરદો પહેલીજવાર થવાનો સંભવ હોય તેની ચેતવણી પશુ અગાઉથી મેળવી શકાય છે અને તે રીતે પુરતી કાળજી રાખવામાં આવે તો, તેવા સંકટમાંથી બચી શકાય છે. પ્રજ્વેત્પાદક, અવયવોના વિવિધ વ્યાધિઓ ત્રિષે વિગતવાર વર્ણનમાં ઉતરવાની જરૂર નથી. કારણ કે શ્વેત અને રક્તપ્રદર, પ્રમેહ, ચાંદી, બદ, શીરગીરોગ, ધાતુવિકાર, સ્વમદોષ, વગેરે વગેરે વ્યાધિઓનાં નામ અને બહારનાં સ્વરૂપ જો કે જુદાં જુદાં હોય છે, છતાં તેઓ સર્વેનું મૂળ કારણ એકજ હોય છે. દરેક મનુષ્યના અમુક પ્રકારના બંધારણને લીધે તેના શરીરમાં રહેલો મળસૂંચ્ય એક અથવા ખીન રોગને જન્મ આપે છે.

પ્રત્યેત્પાદક અને મજાત્સર્ગિક અવયવોને એક ખીજની સાથે યુક્તવામાં કુદરતે કાંઈ જુદા કરી નથી. છતાં બદલેલી કરનાર સ્ત્રી પુરુષોને આવી ગોઠવણથી સખત સગ્ન ખમવી પડે છે, કારણ કે એક ખીજના શરીરમાં રહેલાં મલિનતાવોનો એપ સહેલાઈથી પરસ્પરને લાગી શકે છે.

ખીજ પણ એક બાબત છે, જે અત્રે કાંઈક વિસ્તારથી વર્ણવવાની જરૂર છે. કામેન્ડા જે સર્વ પ્રાણીઓમાં એકસરખી રીતે રહેલી છે છતાં તેનું ખરૂં તત્ત્વ સંતોષકારક રીતે સમન્વયવામાં આવેલું નથી. તેના ખરા તત્ત્વ વિષે ઔપધિશાસ્ત્ર તો બહુજ થોડું કે નહિ જેવું કહી શકે છે. અને તે શક્તિ ક્યારે સ્વાભાવિક કહેવાય અને ક્યારે અસ્વાભાવિક કહેવાય તથા તેના અસ્વાભાવિક બનવાનાં કારણો કયાં છે તે, તે શાસ્ત્ર જણાવી શકતું નથી. છતાં પણ વૈદકશાસ્ત્ર એટલું તો જણાવે છે કે સ્વસંરક્ષણથી ખીજે નાંખે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છા પ્રાણી ગાત્રમાં સ્વાભાવિક રીતે બહુ બળવાન હોય છે. આમ હોવા છતાં વર્તમાનકાળમાં પ્રત્યેત્પત્તિનો વિષય જે જીવંતના વિષયથી રૂક્ત ખીજે નાંખે આવે છે, તે આટલો અપવિત્ર, સભ્ય મનુષ્યોમાં ન ચર્ચા શકાય તેવો, અને જાણે કુદરત વિરુદ્ધ હોય તેવો શા માટે ગણાય છે તે સમજી શકાતું નથી. કુદરતની અન્ય સર્વ બળવાન પ્રેરણાઓ કે ઇચ્છાઓની માફક કામેન્ડા પણ સ્વાભાવિક લાગણી છે; અને જ્યાં સુધી વિજ્ઞાતીય પદાર્થોના મળથી જ્ઞાનતંત્રુઓ ઉશ્કેરાઈને કામેન્ડાને અસ્વાભાવિક અધમરૂપ પ્રાપ્ત થતું ન હોય ત્યાં સુધી તે કદી હુખર નીવડતી નથી. એક મનુષ્ય બહારથી ગમે તેવો દેખાતો હોય પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તે કેટલો નીરોગ અથવા રોગી છે તેનું ચોક્કસ માપ તે મનુષ્યની કામેન્ડા ઉપરથી નીકળી શકે છે. આજ રીતે વળી અમુક ખાનપાન અને આચાર વિચારની સારી વા માઠી અસર મનુષ્યના ઉપર કેટલી થાય છે, અને શરીરની અંદર કોઈ શુભ રોગ બરાઈ બેઠેલો છે કે કેમ, તેની પણ પરીક્ષા થઈ શકે છે. કારણ કે જ્યારે કુદરતી રસોત્પાદક અવયવો તરફ વિજ્ઞાતીય પદાર્થોનું દબાણ વધી જાય છે ત્યારે જ્ઞાનતંત્રુઓ ઉશ્કેરાઈ કામેન્ડા અસ્વાભાવિક સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, અને તેજ વખતે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ખરી શક્તિ કમતી થતી જાય છે. ખરા તંદુરસ્ત અને વીર્યવાન મનુષ્યને અપવિત્ર વિચારો અને વિષયોજ્ઞાની તીવ્રતા કદી ઉચ્છ્રંબલ બની હેરાન કરી શકતાં નથી. મીઠું મરી મસાલા વગરના અનાજ ફળો આહાર કરવાથીજ આવી સ્થિતિમાં રહી શકાય છે. જ્યારે જ્યારે વિજ્ઞાતીય પદાર્થોના સંચય શરીરમાં થાય છે ત્યારે ત્યારે, અગર તો કોઈ વ્યાધિની અપ્રકટ ઇર્ષ દશા આરંભાય છે ત્યારે, કામેન્ડા બળવાબોર બની અસ્વાભાવિક રૂપ લે છે.

જે મનુષ્યનું શરીર પૂર્વેથીજ વિજ્ઞાતીય પદાર્થોથી પૂર્ણ બનેલું હોય તેનેજ જનનેન્દ્રિયના વ્યાધિઓ લાગુ પડી શકે છે: આંદી, પ્રમેહ, શીરંગીરોગ વગેરે દરોનો એપ અમુક મનુષ્યોને લાગે છે અને ખીજોને નથી લાગતો તેનું ખરૂં કારણ ઉપર કહ્યું તે છે. ડોક્ટર ક્રહને આ અંબંધમાં લખે છે કે: " I know of cases in which, of two men exposed to the same danger of infection, the one remained quite well, while the other was infected. હું એવા કેટલાક દાખલા જાણું છું કે જેમાં બે મનુષ્યો વ્યાધિનો એપ લાગે તેવા એકજ જાતના જોખમમાં ઉતર્યા હતા છતાં તેમાંથી માત્ર એકનેજ તેવો એપ લાગ્યો, જ્યારે ખીજા મનુષ્યને કંઈજ થયું નહિ. "

અગાઉ કહી ગયા તેમ પ્રત્યેત્પાદક અવયવો આગળ એકઠાં થએલાં મહિનતત્વોનો વિષયસંભોગ સમયે વિનિમય કે આપલે સ્ત્રી પુરુષનાં શરીર વચ્ચે થાય છે, અને દૂધમાં થોડું દહીં પડવાથી અથવા પલાળેલા હોટમાં ખમીર અથવા તાડી પડવાથી જેવું ઉભરાણ કે ફરમેન્ટેશન થાય છે તેવું જ તે સ્ત્રી પુરુષોના શરીરમાં પણ થઈ શકે છે.

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે પ્રત્યેત્પાદક અવયવોનાં શુભ ગણાતાં દરદો પણ તે તે અવયવોમાં એકઠા થએલા મહિન પદાર્થોના કચરાને કાઢી નાખવા માટેના શરીરનો અતિ ઉચ્ચ પ્રયત્નજ છે. તેથી આવા એટલે કે ચાંદી, પ્રમેહ, શીર-ગીરોગ, શ્વેત અને રક્તપ્રદર, અત્યાર્તવ અને પીડિતાર્તવ વગેરે દરદો મટાડવા માટે ખીન્ન સર્વ સાધારણ રોગોની માફક જ્યોપચાર વડે શરીરના મળસંચયને કાઢી નાખવો જોઈએ. આમ કર્યા વગર આવાં દરદો મૂળમાંથી કદી મટતાં નથી. આ વિષયમાં ઔપચિસાસ્ત્ર ધણીજ ગંભીર અને દરદીઓને ધણુંજ નુકશાન થાય તેવા પ્રકારની ભૂલ દવાઓ વાપરવાં સંભ-ધીની કરે છે. સોમલ અને પારાવાળા (“ ૬૦૬-૬૦૬ ” સાલ્વરસેન જેવી) બહુજ ઝેરી દવાઓની શરીરમાં પીચકારીઓ મારી તેમજ પોટેશ્યમ આયોડાઇડ, આયોડાઇઝમ ઈત્યાદિ વિષમય દવાઓ વાપરીને ડૉક્ટરો, વૈદો અને હકીમો ચાંદી પ્રમેહ જેવાં દરદો મટાડવા મથે છે. પરંતુ ખરી રીતે તો તેવી ઝેરી દવાઓને લીધે તો મહિન પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળતાં અટકી શરીરની અંદરજ સમાઈ જાય છે. અને તેથી તેવાં દરદો થોડા વખત માટે મટી ગએલાં દેખાય છે, પરંતુ તેજ વખતે શરીરની જીવન શક્તિનું ભંડોળ ધણુંજ કમતી થઈ જાય છે, અને તેથી પચનક્રિયા વગેરે બહુ મંદ ચાલે છે.

ઉપર કહેલાં કારણોથી દવાઓના ઉપાય વડે મૂળ દરદો કરતાં પણ વધારે નુકશાન શરીરને થાય છે. આવા ઉપાયથી રોગનું ખરૂં વિકરાળ સ્વરૂપ ધુપાઈ જાય છે, અને પીડા વગરનું, જીર્ણ અને અપ્રકટ, અજ્ઞાનીઓને ભૂલાવામાં નાખનારું, અને ભવિષ્યમાં મહા ઉત્પાત મચાવનારૂં રૂપ ધારણ કરે છે. ફક્ત બહાર જણાતાં લક્ષણોનેજ રોગ કહેનાર સામાન્ય મનુષ્યો ઉપર વર્ણવેલી સ્થિતિને ભૂલથી નીરોગ અવસ્થા ગણે છે. અને તેમની આવી માન્યતાને વૈદ ડૉક્ટરો પણ અનુમોદન આપે છે.

દવાઓવડે ઉપર કલા તેવા વ્યાધિઓ ખરી રીતે મટતા નથી પરંતુ શરીરમાં દબાઈ જાય છે. તેની સાખીતી એ છે કે નવો ચેપ લાગ્યા વગર પણ તેવાં દરદો ફરી ફરીને તથા કેટલીકવાર ઘણાં વર્ષો પછી બહાર નીકળી આવે છે. અને એવાં દરદોનું મૂળ હમેશને માટે શરીરમાંથી કાઢી નાખવાની ઇચ્છાવાળા સમગ્ર મનુષ્યો જ્યારે ડૉક્ટર કુદનેના ખતાવેલા ઉપચારો કરવા માટે છે, ત્યારે શરીરમાં જીવનજળ વધવાથી વિજીતીય પદાર્થોના મળસંચય અને ઝેરી દવાઓની અસર કાઢી નાખવાનું કામ પુનઃ આરંભાય છે. શરીરમાં શુભપણે રહેલાં દરદો પ્રકટ થઈને બહાર આવવા લાગે છે, અને પૂર્વેના વ્યાધિનાં જે જે દરેક ચિન્હ જે જે અનુક્રમે દેખાવી દેવામાં આવ્યાં હોય તે તે અનુક્રમે તે તે દરેક ચિન્હ ફરીથી દેખાવા લાગે છે. પરંતુ આ વખતે અગાઉના જેટલી હેરાનગતી તે આપી શકતાં નથી અને લાંબી મુદત ટકી શકતાં નથી. અગણીત દાખલાઓમાં આવા પ્રકારનો અનુભવ ડૉક્ટર કુદનેને મળ્યો હતો.

જનનેન્દ્રિયનાં સર્વે શુભ દરદો (સિદ્ધિલીસ પણ) ની ભયંકરતા જ્યોપચાર વડે નાશ

પામે છે, અને ખીજી સર્વ સાધારણ દરદીની માફક સંપૂર્ણ રીતે, અને પાછળથી કાંઈ પણ માડી અસર જણાય નહિ તેવી રીતે મટી જાય છે. દવાઓવડે સાજા થયેલા સિદ્ધિલીસ-વાળા દરદીઓનાં બાળકોમાં તે દરદીની નિશાનીઓ વારસામાં ઉતરવાનો જેવો સંભવ રહે છે તેવો સંભવ ડૉક્ટર કુહનેના ઉપાયવડે સાજા થનારા સંખ્યામાં મુદ્દલ રહેતો નથી. આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે સિદ્ધિલીસવાળા દરેક દરેક દરદી તદ્દન સાજો થઈ શકે. ફક્ત જે દરદીનું જીવનબળ બહુજ નાશ પામ્યું ન હોય, અને જેના શરીરમાં વિજ્ઞતીય પદાર્થોનો કચરો અત્યંત વધારે ન હોય, અને જેઓ ધીરજ અને ખંતથી જરૂર હોય ત્યાં સુધી કુહનેએ ખતાવેલા ઉપચારો ચાલુ રાખે તેમ હોય, તેઓજ પુરેપુરા સાજા થઈ શકે છે, જે દરદીની પચનક્રિયા સુધરે, અને જીવનબળ વધે તેવો સંભવ ન હોય તેવા દરદીઓના સાજા થવા વિશે ખાતરી આપી શકાય નહિ.

આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે પ્રજ્વેષાદક અવયવોનાં ગુપ્ત દરદો એ શરીરની અંદરના અત્યંત મળસંયમ અથવા તો પૂર્વના અપ્રકટ જીર્ણ રોગોનાં ચિન્હ છે. છતાં આવાં ગુપ્ત દરદોને જે યોગ્ય રીતે મૂળમાંથીજ મટાડવામા આવતાં નથી તો ખીજા વધારે ખરાબ, અને મટાડવા વધારે મુશ્કેલ એવા દમ કે શ્વાસ, ફેફસાંના પરચુરણ વ્યાધિઓ, ક્ષયરોગ, વિદ્રધિ કે પાકાં, હાટેડિસીઝ, જ્યોદ્ધર, વાતરક્ત કે નજ્જો, એવાં એવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. અને કોઈ કોઈ દાખલામાં જે કદી આવાં દરદો તે દરદીના પોતાના શરીરમાં દેખાવ દેતાં નથી તો તેનાં બાળકોમાં અવશ્ય જોવામાં આવે છે. ધણીક નિર્દોષ માતાઓ પોતાનાં બાળકોને કંઠમાળ, પોચાં હાડકાં (અસ્થિકૌટિલ્સ), ક્ષય, અને ફેફસાંના ખીજા બચકર વ્યાધિઓ થવાનું કારણ સમજી શકતી નથી. પોતાના ધણીના ગુપ્ત વ્યાધિઓની ખરાબ અસર આ રીતે ઉતરી આવે છે તે વિશે તે ખીચારી કંઈજ જાણતી નથી. પોતાનાંજ બાળકો સામે આ રીતે માથાપો કેવાં પાપ કરે છે તે આપણે અહીં જોઈ શકીએ છીએ. ડૉક્ટર કુહનેએ આપેલી માહિતીને આધારે બાળકોને જોઈને તેમનાં માથાપોની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ ગર્ભાધાન દાળે કેવી હતી તે આપણે એક દર્પણની પેઠે જોઈ શકીએ છીએ.

પરમીઆ (ગોનોરીઆ) અને પ્રદર જેવા સામાન્ય જનનેન્દ્રિયના વ્યાધિઓ પેદા થઈને જે રસ્તે આગળ વધે છે તે આપણે તપાસીએ તો વિજ્ઞતીય પદાર્થો વિશેના ડૉક્ટર કુહનેના સિદ્ધાંતને પ્રુટિ આપનાર વડુ પુરાવા આપણને મળે છે. આવાં દરદોમાં રોગીમાગ સૂજી આવે છે અને ત્યાં આગળ થઈને શરીર વિજ્ઞતીય પદાર્થો પૂરના કે રસીના રૂપમાં કાઢી નાખવા લાગે છે. આવી વખતે ફરમેન્ટેશન અને તાવની જે ક્રિયાઓ શરીરની અંદર ચાલી રહી હોય છે તેને લીધે આસપાસના ખીજા ભાગ અને અવયવો પણ હેરાનગતીમાં સપડાવાનો અને સૂજી આવવાનો સંભવ રહે છે. તેથી આ ક્રિયા વગર અટકાવે ચાલુ રહે છતાં શરીરને કોઈ જાતનું જીવનું નુકસાન ન થાય તે માટે શું કરવું તે પ્રશ્ન ઉભો થાય છે. આવા ઉપાયનેજ અંગ્રેજીમાં ક્યુરેટીવ ક્રાઈસીસ (Curative Crises—“વ્યાધિહર પરિવર્તન મુદ્દર્ત”) કહે છે. આ રીતે શરીરમાંથી મસિન તત્વ જેમ વધારે પ્રમાણમાં બહાર નીકળી જાય તેમ શરીર વધારે સ્વચ્છ બને છે. આવા વ્યાધિઓમાં આપણે જે કરવાનું તે માત્ર એટલુંજ કે મગવિસર્જનની ક્રિયા વખતે જેમ બને તેમ થોડી પીડા અને શરીરની ખીજી સ્વાભાવિક ક્રિયાઓમાં જેમ બને તેમ થોડી ગડગડ થાય. આ હેતુ ડૉક્ટર કુહનેએ ખતાવેલા પાણીના ઉપચારો દરેક દરદીની સ્થિતિ વિચારી અનુકૂળ રૂપમાં કરવાથી

સંતોષકારક રીતે પાર પડે છે. દરદી સંપૂર્ણ રીતે મટતાં કેટલો વખત લાગે તેનો અંધા આધાર દરદીના શરીરમાં રહેલાં વિજ્ઞાતીય તત્ત્વોના પ્રમાણ ઉપર છે.

જનને દ્રિયનાં શુષ્ક દરદો માટે “ઉપાય” તરીકે વૈદ્ય ડૉક્ટરો કેવી નુકસાનકારક વસ્તુઓ વાપરે છે, તે તો જુઓ !! સીસું, ખારો, જંસત વગેરેમાંથી બનાવેલા શ્લેષ્મ પડને (આળી ચામડીને) બાળી નાખનાર પ્રવાહીઓ અને આયોડાઈઝર્મની પીચકારીઓ સ્ત્રી પુરુષોના શુભ અવયવોમાં મારવામાં આવે છે અને તે રીતે શરીરને નિર્મળ કરવાના કુદરતના શુભ પ્રયત્નમાં મોટાં વિઘ્ન નાખવામાં આવે છે. આની ઝેરી દવાઓ વાપરવાથી પણ અગર રમી બહાર નીકળી જતાં અટકે છે એ વાત ખરી, પરંતુ તેવા મલિન પદાર્થો શરીરની અંદર રહીને ક્યાં જાય છે અને શું કરે છે એ સવાલ સમજી મનુષ્યોના મનમાં કેમ ઉડતો નથી એજ આશ્ચર્યની વાત છે. કોઈ ખાસ હેતુ સિવાય કુદરત કાંઈ કાર્ય કરતી નથી. કુદરતની ક્રિયાઓમાં ફક્ત કુદરતી સાધનો વડેજ સહાય કરી શકાય છે, અને ઝેરી દવાઓ તો કુદરતની સર્વ કલ્યાણકર ક્રિયાઓમાં વિઘ્ન નાખી જીવન ઓછું કરે છે.

જનને દ્રિયનાં શુષ્ક દરદોમાં ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાની જે ગંભીર ભૂલ વૈદ્ય ડૉક્ટરો કરે છે તેને પરિણામેજ જ્યાં ત્યાં ઉન્માદાલયો (ગાંડાની ઇસ્પીતાઓ), દવાખાનાં અને ઔષધાલયો કાઢીઆરાની માફક ઉભરાવા લાગ્યાં છે. જે દવાઓથી રોગો મરી જતા હોત તો દેશમાં દરદીઓ ખોલ્યા પણ જડવા ન જોઈએ.

આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુદને પોતાના અનુભવના બે દાખલા નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. આશરે પચાસ વર્ષની વયનો એક માણસ પોતાને થએલા ગંભીર પ્રકારના ઉદ્રોગ શરીરના ટેડીસીઝ), વિષે સલાહ લેવા મારી પાસે આવ્યો. તેને તપાસીને મેં ઘટતી સલાહ વગરનું, અને તે પ્રમાણે તેણે પંદર દિવસ ઉપાય કર્યા એટલે અગાઉ દવાઓથી મરેલું મૃત ઉપાત મચાવેલું ફરીથી થઈ આવ્યું, જે મારા બતાવેલા ઉપચારો ચાલુ રાખવાથી આપો આપ ન્ય મનુષ્યો ઉપર પડેલો એક પખવાડીઓ પછી વળી અઘાર વર્ષ મહેલાં દવાથી દબાવી દીધેલું માન્યતાને વૈદ્ય ડૉક્ટરો પરમીઆને મટતાં તો ફક્ત એક અડવાડીયુંજ લાગ્યું. તે મરી

દવાઓવડે ઉપર કહ્યા તેવા જ આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેટલું સુધર્યું અને તેનું છાતીનું જાય છે. તેની સાથીતી એ છે કે નવો અર્થ રીતે મરી ગયું હતું. આ ઉપચારો ચાલતા કેટલીકવાર ધણાં વર્ષો પછી બહાર નીકળી આવ્યું પૂર્વે મને પરમીઆનો વ્યાધિ થયો હતો, શરીરમાંથી કાઢી નાખવાની ઇચ્છાવાળા સમજી મનુષ્યો મેં ઉપચારો કર્યા જેથી પરમીઆનાં ઉપચારો કરવા માટે છે, ત્યારે શરીરમાં જીવનબળ વધવાનું એજ દરદ ફરીથી થઈ આવ્યું, તે અને ઝેરી દવાઓની અસર કાઢી નાખવાનું કામ પુનઃ ફરી દબાઈ ગયું. બે વર્ષ પછી મને રહેલાં દરદો પ્રકટ થઈને બહાર આવવા લાગે છે, અને પૂર્વે ભોગવવી પડી, તે માટે બહુજ ને ને અંતુકમે દબાવી દેવામાં આવ્યાં હોય તે તે અંતુકનાં જોરે દરદનાં ગંભીર લક્ષણો દેખાવા લાગે છે. પરંતુ આ વખતે અગાઉના જેટલી હેરા (હદય) નું દરદ શરૂ થયું જેને અને લાંબી સુદત ટકી શકતાં નથી. અગણીત દાખલાઓમાં દરદ થવાનો સંભવ પાસે આવી ટર કુદનેને મળ્યો હતો.

1 મટયુંજ નહોતું પણ શરીરના જનને દ્રિયનાં સર્વ શુભ દરદો (સિદ્ધિલીસ પણ)ની અપવેગ તમારા મૃતના વ્યાધિનાં મૂળ

રોપાયાં. આ દરદને વળી દવાઓ વડે દબાવી દેવાથી હાર્ટડીસીઝ પેદા થયો, જેના યોગ્ય ઉપચાર મારા બતાવ્યા પ્રમાણે જો ન થયા હોત તો આખરે તમને જોગેદર થઈ તમારો જીવ જાત. આ પ્રમાણે આ દરદીને થએલા જીવં જીવં દરદો પચ્ચેનો પરસ્પરનો સંબંધ મેં જે સમજાવ્યો તેના ખરાપણા વિશેની ખાતરી દરદીને પોતાના અનુભવથી અને દરદ મટવાથી પૂરેપૂરી થઈ.

ઉપદંશ-ચાંદી (સિદ્ધિસી) નો એક કેસ ડૉક્ટર કુહને નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. એરનવોન ઈ. નામનો ૪૭ વર્ષનો એક જર્મન ઉપદંશ અથવા ચાંદીના પોતાને દશ વર્ષથી થએલા દરદ માટે સલાહ લેવા મારી પાસે આવ્યો. ચાર પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોની સલાહ પ્રમાણે પારાવાળી દવાઓ ચોળવાના ઉપાયો થોડા થોડા વખતને અંતરે ચાર વખત પોતે અન્યભાવ્યાની વાત તેણે મને કહી સંભળાવી. વળી પોટેશ્યમ આયોડાઈડ પણ તેણે બહુજી વાપર્યું હતું. છતાં એ ઉપદંશ તેને વારે ધડીએ થઈ આવતો હતો અને મોઢામાં અને પગ ઉપર ચાંદીઓ પડી તેમાંથી ખરે વહા કરતું હતું. વળી પારાવાળી દવા વાપર્યો પછી તેની શક્તિ બહુ ધડી ગઈ હતી અને સામાન્ય તખીયત પણ બહુ બગડી ગઈ હતી તેથી આખરે દવા ઉપરથી સર્થ થકા તેની ઉઠી ગઈ. મારી પાસે આવતા પહેલાં ટુંક સુદ-તથી તેના મગજ ઉપર બહુ દવાણુ રહ્યા કરતું હતું. અને પૂર્વેની સારી સ્મરણશક્તિ તે ગુમાવી બેઠો હતો. મારા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે તપાસ કરતાં મને જણાયું કે આ દરદીના શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થોના મળસંચય બહુજી હતો, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઝેરી દવાઓએ ગંભીર હામો કર્યો હતો. એવો દેખીતુંજ હતું કે પારાવાળી દવાઓથી દરદ મટ્યું નહોતું પણ ફક્ત દગાઈ ગયું હતું; તેથી દિવસમાં એ અગર ત્રણ કઠિરનાન લેવાની અને સાદો કુદરતી ખોરાક ખાવાની સલાહ મેં તે દરદીને આપી. આ ઉપચારનું પરિણામ સાફજી આવ્યું કારણ કે છ મહિનાની સુદતમાં દરદીની સ્થિતિ તદન બદલાઈ ગઈ. ખીજા ફાવણ ઉપરાંત તેની પ્રચનક્રિયા ઘણીજ સુધરી અને તે દરદી તાજો અને તંદુરસ્ત દેખાવા લાગ્યો. મારા ઉપચારથી રોગનાં મૂળ કારણ નાથ પામવાથી ઉપદંશ 'સંપૂર્ણ રીતે મટી ગયો અને ભવિષ્યમાં કદી પણ થઈ શકશે નહિ.

નયુંસકત્વ-નામદર્દી.

બહુ સાધારણ થઈ પડેલ નામદર્દીના કરતાં વધારે સારો પુરાવો વર્તમાન પ્રજાની નિર્મા-લ્યતા અને અધોગતિનો મળવો સુરકેલ છે. આ દરદ માટે ઔપધિશાસ્ત્રમાં એકે અકસીર ઉપાય નથી. આ રોગને મારી હાલવામાં ઔપધિ, દવાઓ-ચાકુતિઓ કેવળ અશક્ત છે, કારણ કે તેની ચીજોની હીમાયત કરનાર ઔપધિશાસ્ત્ર આ નયુંસકત્વ નામના રોગના ખરા સ્વરૂપ કે રહસ્યથી કેવળ અજાત છે. બ્યાધિ માત્ર પેદા થવાનું કામણુ શરીરનું વિજાતીય હાનિકારક પદાર્થોથી પુરાઈ જતું એ છે. એ વાત હજી ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોના ખરાખર સમજ-વામાં આવી નથી. નામદર્દીને હરેક કેમ સાંજે થઈ શકે-જો આપણે તેવા દરદીના શરીર-માંથી મળસંચયને દૂર કરી શકીએ તો. ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચાર અને અનુભવને આધારે આવું શુભ પરિણામ લાવવાને આપણે ભાગ્યગાળી થઈ શક્યા છીએ. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે, અત્યાર સુધીમાં નામદર્દીના ઘણા ઘણા દરદીઓ સાજા થઈ શક્યા છે, અને અડગ-અચળ નિશ્ચય અને ધીરજથી મારા ઉપચારો કરવાનું ચાલુ રાખવામાં આવે તો ભવિ-

ધ્યમાં પણ તેવીજ રીતે દરદીઓ સાબળ થતા રહેશે. પ્રજોત્પાદક અવયવોની ક્રિયાશક્તિમાં થયેલ કોઈ પણ પ્રકારની વિપત્તિ મટવા માટે કારણ દૂર થવાની જરૂર છે. તેજ પ્રમાણે કામેચ્છાને પણ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં લાવી શકાય કે જેથી તેવો સાગ્રે થયેલો મનુષ્ય ભોગવિલાસમાં મિતપણું અને આત્મસંયમ સ્વાભાવિકરીતે અને સહેલાઈથી રાખી શકે. વિનમ્રતા પદાર્થોથી ભરેલા મલિન શરીરવાળા મનુષ્યને નીતિના સારામાં સારા સિદ્ધાંતો શીખવવામાં આવે અને ધર્મોપદેશ કરવામાં આવે તો પણ વિધવિકારને વશ જતી અનેક પ્રકારના અતિરેક અને અનાચાર તેનાથી થઈ જાય છે, એવો દુનિયાનાં સમજી મનુષ્યોનો અનુભવ છે. નીતિના પાઠ, અને બ્રહ્મચર્યના લાભનાં ભાષણો તથા પુસ્તકોના ફેલાવા છતાં હસ્તમૈથુન વગેરે નાશકારક કુટેવો ઉછરતી પ્રજામાં બહોળા પ્રમાણમાં પ્રસરેલી છે તેનું કારણ મીઠા-મસાલાવાળો ઉત્તેજક ખોરાક, અને ચઢા તમાકુના વ્યસનને લીધે શરીરમાં થતો વિનમ્રતા તત્વોના મળસંયમ છે. એ દૂર થાય નહિ ત્યાં સુધી એકલા ઉપદેશથી કંઈ જ વળે તેમ નથી. જોપચારના સાદા સાધન વડે ધાતુવિકાર અને નર્મસંયમ તથા હસ્તદોષ જેવી કુટેવોની ખરાબ અસરોમાંથી કેવળ મુક્ત થઈ ગુમાવેલું પુરુષત્વ પોણું મેળવી સંબંધીનાં સંખ્યાબંધ સર્ટિફિકેટ ડૉક્ટર કુદરતેને મળ્યાં હતાં.

પ્રજા-સંતતિ પેદા કરવાની અશક્તિનો વ્યાધિ જ્યારે સ્ત્રીઓને થયો હોય છે ત્યારે તે વંધ્યત્વ કે વાંઝીઆપણું કહેવાય છે. છોકરાં વગરની દરેક સ્ત્રીના પ્રજોત્પાદક અવયવોની રચનાજ ખોડવાળી હોય છે, એમ માનવાને કાંઈજ કારણ નથી. ઘણી વાર તો વિનમ્રતા પદાર્થોના ગુપ્ત અવયવો આગળ થતા મળસંયમને લીધેજ વાંઝીઆપણું આવે છે. આ સંબંધમાં વધુ વિવેચન “સ્ત્રીરોગ” સંબંધીના એક સ્વતંત્ર પ્રકરણમાં આગળ પાવામાં આવ્યું છે.

પુરોના અંદર માલુમ પડતી કામેચ્છામાં અને સ્ત્રીનમ્રતાની કામવાસનામાં કેટલાક સ્પષ્ટ ભેદ છે, અને તેથી સ્ત્રીઓના વંધ્યત્વ-વાંઝીઆપણામાં અને પુરોના નર્મસંયમ-નામ દર્દીમાં પણ તફાવત હોય છે. પુરોમાં આ રોગ પુરેપુરો જામતા અગાઉ કેટલાંક ખાસ ચિન્હો વર્ષો પૂર્વે જોવામાં આવે છે. અસ્વાભાવિકરૂઠા વધી ગયેલી અને નર્મસ કામેચ્છા, તે ગુપ્ત જીર્ણ વ્યાધિની હવાતી સૂચવે છે. છોકરાઓ અને જુવાનીઓના ગુપ્ત અવયવોમાં મીઠા મસાલાવાળા ખોરાક તથા ચઢા તમાકુના વ્યસનને લીધે, તેમજ હલકા શૃંગારવાળાં પુસ્તકોનાં વાચન તથા નાટકોના દર્શનને લીધે લોહી જોઈએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં એકદું થઈ ભરાઈ રહે છે, અને ત્યાં જામીની સોબળ જેવી એક પ્રકારની સ્થિતિ પેદા થાય છે, જેને લીધે તે અવયવો ઘણાજ ઉચ્ચેરેલા રહે છે, અને તેને પરિણામે હસ્તમૈથુન, સ્વપ્નમાં થતો ધાતુપાત, વીર્યવિકાર આદિ કુટેવોને અને ગંભીર રોગોને જન્મ મળે છે. પુખ્ત વયના પુરોમાં આવાંજ કારણોને લીધે માનસિક અપવિત્રતા અને ભોગવિલાસમાં અતિશયપણું જોવામાં આવે છે. ઉછરતા જુવાનીઓમાં ઉપર કહ્યા તેવા રોગોને લીધે સ્ત્રીનમ્રતાની સમક્ષ જતાં કે વાતચીત કરતાં બેહદ શરમાળપણું, અને ઘણાક દાખલાઓમાં તો ખુરશી બધી જોવામાં આવે છે, અને આવી વખતે જાણીતા તેવા યુવાનોમાં નામદર્દી વ્યાધિ માલુમ પડે છે. પૈસાની અને કન્યા પ્રાપ્ત કરવાની સર્વ સગવડ હોવા છતાં ઘણાક યુવાનો જન્મભર કુંવારાજ રહે છે. તેમાં ખરી રીતે નામદર્દી એ પણ ઘણી વાર કારણ તરીકે હોય છે.

ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિં ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુન્દમં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

ચન્દ્રેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જ્યેષ્ઠતા નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું.

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું મુખ તે જાતે નર્યા.”

પુસ્તક ૮, મું.]

ઓગસ્ટ ૧૯૧૫.

[અ'ક ૮ મો.]

Wealth Can't Buy Health.

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D.)

Cures cannot be commercialized. Wealth defies everything on earth, and what it can't own it cheapens by ostracism. There is one thing, however, that makes a donkey of all Croesuses; namely, *real cures*. Wealth has monopolized all so-called cures and palliatives, and is endeavouring to popularize them; but when a real cure, a real benefit, is desired, wealth is laughed to scorn. It is then that wealth stands before the public stripped of its power, humiliated, and with its arrogance in the dust.

Look at the offers made to Friedmann for his secret—his cure for tuberculosis. From fifty thousand dollars to a million has been offered for one cure. Even the American Government is stupid enough to believe that there can be a cure that will operate in opposition to the laws of evolution.

With all of the wisdom of the world at their command, scientists and physicians and wise laymen chase cures much as school children chase the rainbow, and with identically as much reason and hope.

Disease is an evolution; it is not an infection; it is not a subtle entity that gains entrance to a healthy body and destroys health and life.

Health is an ideal state of the animal body, and can be maintained as long as that body's environments are favourable; when unfavourable, the body breaks down, all resistance is lost, and then the animal is sick.

At first the unfavourable influences are scarcely noticed; however, there is a subtle influence that is causing an imperceptible change of cell-life; nervous energy is imperceptibly but surely being sapped. This detrimental influence may be slowly developing (evolving) for several years before the individual is willing to admit to himself that his health and strength are not up to his old standard. Even friends have not noticed the change; indeed it is not infrequent that the signs of disease will be mistaken for health. Many tuberculous patients will have rosy cheeks—too rosy! They may be rotund—too rotund! Full habit—too plethoric! A Bright's disease may fool the victim and his friends; he may be florid with round face and full tissues; yet an examination of the urine will show much albumen, and the rotundity will be caused by dropsical-infiltration.

How many men are within two years of death from hardening of the arteries, yet give the impression to friends of excellent health!

, Disease in its development obeys the same laws that govern gestation, growth, education, crystallization, ossification, fossilization, etc.

Cures are governed by the same laws; health must be evolved, and it takes time and knowledge of the influences that have caused the evolution of disease. It must be not forgotten that there is no such thing as a *cause of disease*; for no disease is brought on by a *cause*. *Diseases are brought on by causes*—a multiplication of causes; and cures must take into account all these causes direct and indirect causes; for they must be removed, and to remove them necessitates *two wise minds* to work out the problem—namely, a physician who has full knowledge of cause influences, and a patient who is wise enough and sufficiently self-controlled to carry out instructions.

The reason wealth can't buy cures is because the victims of wealth are pampered and spoiled; they have the tastes and desires of the dilettante and they can't get down to the vulgar necessity of working for a cure and giving up the luxury of being waited upon.

Poisons and injury may bring a healthy man low in an instant; but such injuries are not disease and the same laws and causes that operate in disease are not called into action. Disease is evolutionary; cures must be evolutionary. Drugs and serums are the iridescent dreams of laboratory operatives. Millions upon millions of dollars will not cause a cure to appear in a test-tube.

Wealth, luxury and idleness go hand in hand, and health is lost. When it is lost, wealth, cannot buy it back, it will not return except by the sweat of the brow, and the simple mind and tastes that go with it.

Modern Medical Science Baffled.

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D.)

"J. Pierpont Morgan, the great American financier, died here to-day of a complication of diseases. Every medium known to modern medical science was used to prolong his life, but without avail. Since last Wednesday the financier has been compelled to take nourishment by artificial means."

—West Coast Leader Lima, Peru

Why not try a little ancient medical science when modern medical science fails?

Perhaps if feeding, natural and otherwise, had been suspended, the patient would have had a little show to get well.

Modern medical science is keeping the present Pope dodging death. His predecessor declared before he died: "Doctors, you are compelling me to take more nourishment than was my custom to take when in health."

There is about as much show for a distinguished person to get well as for a feather to exercise autonomy in a cyclone.

Rest is what such patients need—physical, mental, and physiological; and unless they get it, they must die. Food, under such circumstances, becomes a poison; drugs are excitants and do exactly the opposite of giving rest.

The action of modern medical therapeutics is opposed to rest and psychological therapeutics, as practiced by most modern medical men, is anything but restful; in fact, the whole psychology of medicine as practiced is bedlam up-to-date.

A really sick patient has not a 'ghost of a show to get well; for the more urgent the symptoms become, the busier the doctors and nurses get; and that means no rest for the patient until death forces a suspension of medical hostilities.

Why is this? Doctors have supplanted nature. Nature is a blind fool and has to be led by modern medical science!!

People are going to die some time; but it ought to be known that a very few live out their full expectancy. Most people die prematurely, and a good way to bring this about is to take drugs, and food when sick, and otherwise to rob their bodies of rest.

—A "Stuffed Club," 1913.

A Letter from John Chinaman.

When first I was brought into contact with the West what most immediately impressed me was the character and range of your intelligence. I found that you had brought your minds to bear, with singular success, upon problems which had not even occurred to us in the East; that by analysis and experiment you had found the clue to the operation of the forces of nature, and had turned them to account in ways which, to my untravelled imagination appeared to be little short of miraculous. Nor has familiarity diminished my admiration for your achievements in this field. I recognise in them your chief and most substantial claim to superiority; and I am not surprised that some of the more intelligent of my country men should be advocating with ardour their immediate introduction into China. I sympathize with the enthusiasm of these reformers; but I am unable, nevertheless, to endorse their policy. And it may be worth while to set down here the reasons which have led me to a conclusion which may appear at first sight to be paradoxical.

The truth is that a study of your history during the past century and a closer acquaintance with the structure of your society has considerably modified my original point of view. I have learnt that the most brilliant discoveries, the most fruitful applications of inventive genius, do not of themselves suffice for the well-being of society; and that an intelligence which is concentrated exclusively on the production of labour-saving machines may easily work more harm by the dislocation of industry than it can accomplish good by the increase of wealth. For the increase of wealth—that is, of the means to comfort—is, not, to my mind, necessarily good in itself; everything depends on the way in which the wealth is distributed and on its effect on the moral character of the nation. And it is from that point of view that I look with some dismay upon the prospect of the introduction of Western methods into China. An example will best explain my point. When we began to construct our first railway, from Tientsin to Peking, the undertaking excited among the neighbouring populace an opposition which quickly developed into open riot. The line was torn up, bridges were destroyed, and it was impossible to continue the work. We, therefore, according to our custom in China, sent down to the scene of action, not a force of police, but an official to interview the rioters and ascertain their point of view. It was as usual a perfectly reasonable one. They were a boating population, subsisting by the traffic of the canal and they feared that the railway would deprive them of their means of livelihood. The Government reco-

nised the justice of their plea; they gave the required guarantee that the traffic by water should not seriously suffer, and there was no further trouble or disturbance. The episode is a good illustration of the way in which we regard these questions. Englishmen to whom I have spoken of the matter have invariably listened to my account with astonishment not unmingled with indignation. To them it seems a monstrous thing that Government should pay any regard whatever to such representations on the part of the people. They speak of the laws of supply and demand, of the ultimate absorption of labour, of competition, progress, mobility and the 'long-run.' To all this I listen with more or less comprehension and acquiescence, but it cannot conceal from me the fact that the introduction of new methods means, at any rate for the moment, so much dislocation of labour, so much poverty, suffering and starvation. Of this your own industrial history gives abundant proof. And I cannot but note with regret and disappointment that in all those years during which you have been perfecting the mechanical arts you have not apparently even attempted, you certainly have not attempted with success, to devise any 'means to obviate the disturbance and distress to which you have subjected your labouring population. This, indeed, is not surprising, for it is your custom to subordinate life to wealth; but neither, to a Chinaman, it is encouraging; and I, at least, cannot contemplate without the gravest apprehension the disorders which must inevitably ensue among our population of four hundred millions upon the introduction on a large scale, of Western methods of industry. You will say that the disorder is temporary; to me it appears, in the West, to be chronic. But putting that aside, what, I may ask, are we to gain? The gain to you is palpable; so, I think, is the loss to us. But where is our gain? The question, perhaps, may seem to you irrelevant; but a Chinaman may be forgiven for thinking it important. You will answer, no doubt, that we shall gain wealth. Perhaps we shall; but shall we not lose life? Shall we not become like you? And can you expect us to contemplate that with equanimity? What are your advantages? Your people, no doubt, are better equipped than ours with some of the less important goods of life; they eat more; drink more, sleep more; but there their superiority ends. They are less cheerful, less contented, less industrious, less law-abiding; their occupations are more unhealthy both for body and mind; they are crowded into cities and factories, divorced from Nature and the ownership of the soil. On all this I have already dwelt at length; I only recur to it here in explanation of a position which may appear to you to be perverse—the products of Western intelligence, yet doubts whether that intelligence has not been misapplied, or at least whether its direction has not been so one-sided that

it is likely to have been productive of as much harm as good. You may, indeed—and I trust you will—rectify this error and show yourselves as ingenious in organizing men as you have been in dominating Nature. But meantime we may, perhaps, be pardoned if even when we most admire we yet hesitate to adopt your Western methods, and feel that the advantages which might possibly ensue will be dearly bought by the disorders that have every where accompanied their introduction.

And there is another point which weighs with me, one less obvious, perhaps, but not less important. In any society it must always be the case that the mass of men are absorbed in mechanical labours. It is so in ours no less, though certainly no more, than in yours; and so far, this condition does not appear to have been affected by the introduction of machinery. But, on the other hand, in every society there are, or should be, men who are relieved from this servitude to matter and free to devote themselves to higher ends. In China, for many centuries past there has been a class of men set apart from the first to the pursuit of liberal arts, and destined to the functions of government. These men form no close hereditary caste; it is open to any one to join them who possesses the requisite talent and inclination; and in this respect our society has long been the most democratic in the world. The education to which we subject this official class is a matter of frequent and adverse comment among you, and it is not my intention here to undertake its defence. What I wish to point out is the fact that, by virtue of this institution, we have inculcated and we maintain among our people of all classes a respect for the things of the mind and of the spirit, to which it would be hard to find a parallel in Europe, and of which in particular there is no trace in England. In China letters are respected not merely to a degree but in a sense which must seem, I think, to you unintelligible and overstrained. But there is a reason for it. Our poets and literary men have taught their successors, for long generations to look for good not in wealth, not in power, not in miscellaneous activity, but in a trained, a choice, an exquisite appreciation of the most simple and universal relations of life. To feel, and in order to feel to express, or at least to understand the expression of all that is lovely in Nature, of all that is poignant and sensitive in man, is to us in itself a sufficient end. A rose in a moonlit garden, the shadow of trees on the turf, almond bloom, scent of pine, the wine-cup and the guitar; these and the pathos of life and death, the long embrace, the hand stretched out in vain, the moment that glides for ever away, with its freight of music and light, into the shadow and hush of the haunted past, all that we have, all that eludes us, a bird on the wing, a perfume escaped on the gale—to all these things we are trained to respond, and the

response is what we call literature This we have; this you cannot give us; but this you may so easily take away. Amid the roar of looms it cannot be heard, it cannot be seen in the smoke of factories; it is killed by the wear and the whirl of Western life. And when I look at your business men, the men whom you most admire, when I see them hour after hour, day after day, year after year, toiling in the mill of their forced and undelighted labours; when I see them importing the anxieties of the day into their scant and grudging leisure, and wearing themselves out less by toil than by carking and illiberal cares, I reflect, I confess, with satisfaction on the simpler routine of our ancient industry, and prize, above all your new and dangerous routes, the beaten track so familiar to our accustomed feet that we have leisure, even while we pace it, to turn our gaze up to the eternal stars.

શ્રી ચર્પટપંચરિકા સ્તોત્રમ્

(શ્રી શંકરાચાર્યકૃત ઉક્ત નામના સ્તોત્રનો અનુવાદ કરનાર પાંડિત જોળાનાથ શર્મા.)

છન્દ હરિગીતિ.

દિવસ તથા રાત્રિ વિષે સાંજે તથૈવ સવારમાં,
 શિશિર તથા સુવસન્તમાં વર્ષાઋતુસહ :શ્રીભમાં;
 કરતો ક્રિડા કુર કાળ ને ઘડી એક પણ અપતો નથી,
 આશાતણા તું પાશને તોયે અરે ! તજતો નથી. ૧
 ગોવિંદ ભજ ગોવિંદ ભજ ગોવિંદ ભજ મતિ મૂઢ રે,
 આવે નિકટ મૃત્યુ તદા ડુકૃગ કરણુ તે શું કરે ? ૨
 આગળ તપે છે અગ્નિ ને પાછળ તપે છે ભાનુ આ,
 રાત્રી વિષે દાઢી નિકટ કરતો લપટ બે જાનુ આ;
 રસ્તા વિષે ભિક્ષાગૃહે વૃક્ષો તળે કરતો સ્થિતિ,
 તોપણુ અરે ઓ માનવી આશા ઘડી તજતો નથી. ૩
 ત્હારા શરીરે શક્તિઓ ધન્દ્રિયતણી ન્યાં સુધી છે,
 ધન મેળવે, પરિવાર ત્હારો માનજે ત્યાં સુધી છે;
 ન્યાંરે શરીર નર્જર થતું પદ કંપતા પ્રિય ! વાયુથી,
 પૂછે ન કોઈ હીસાબ ત્યાં, ઘરમાં ઘડી ગમતું નથી. ૪
 માથું મુઠાવી બે અગર દે લુચી ત્હારા કેશને,
 ભગવાં સુપટ તન ધાર્ય કે દે બદલી ત્હારા વેશને;

મૃત્યુ સમિપ જાતો છતાં તું મૃત્યુને જોતો નથી,
 કરતાં ઉદરના કાજ આજા વેશથી ખઢીતો નથી. ગોવિંદ ૪
 ગોવિન્દ કૃત ગીતા તણા જે પ્રેમથી પાઠો કરે,
 તારણ તરણ ભવ ભય હરણ ગંગાનું જળ સેવન કરે;
 જો એક વેળા ધૃષ્ટ શ્રીહરિ ચરણનું ચિંતન કરે,
 તો ભૂત-પ્રેત-પિશાચ-રાક્ષસ-યમ થકી તે નવ ડરે. ગોવિંદ ૫
 ગળીઆં બધાં એ અંગને માથે ઘણાં પળીઆં થયાં,
 રસ સ્વાદુ પરિઆ દાંતને જડખાં ઉડાં પેશી ગયાં;
 વૃદ્ધત્વ નવ ઇચ્છ્યા છતાં આવે કરે લઈ લાકડી,
 આશા અને તૃષ્ણા છતાં જાને ધરે છે આવડી. ગોવિંદ ૬
 બાળક હોતો તું ત્યાં સુધી પુષ્કળ કીડા ખાલી કરી,
 યૌવન અવસ્થા માંહી તો વનિતા ઘણી બહાલી કરી;
 આબુ યદા વૃદ્ધત્વ ત્યાં ચિંતા નકામી ધારતો,
 તોયે અતીવ આશાવડે ધન-પુત્ર-પત્નિ પુકારતો. ગોવિંદ ૭
 અતિ કષ્ટ પૂરિત દેહમાં મરણું અને છે જન્મનું,
 જનની જડરમાં આવીને બહુ દુઃખને છે દેખવું;
 હસ્તર મહા સંસારમાં વદ એટલું પ્રભુ ! શરણ છું,
 તહારી કૃપા કર્યું સુજ ઉપર તું સત્ય અશરણ શરણ છું. ગોવિંદ ૮
 વહી જાય રજની તેમ આ દિવસ વળી વહી જાય છે,
 પછી પક્ષનાજ પ્રવાહ માસ તથા પલાયન થાય છે;
 ફરી અયન તેપણ ચાલીયું, આ વર્ષ તો પૂરું થયું,
 એમજ બધું જાશે વહી અસત્ત્વ તહારું નવ ગયું. ગોવિંદ ૯
 છુટ્ટી ઉમર પાગ્યા પછી કંઠર્પના શાંભાર છે ?
 ટૂટી સરોવર પાલિકા પછી પાણી ક્યાં રહેનાર છે ?
 કદી દ્રવ્ય ખૂટી જાય તો પછી ક્યાં બધો પરિવાર છે ?
 એમજ પ્રભુ જાણ્યા પછી ક્યાં સારહીન સંસાર છે ? ગોવિંદ ૧૦
 નારી તણાં સ્તન લોચનો જ્યાં કમળનો આકાર છે,
 મૃગજળ સમો નહીં બધો એ મોહનો વિસ્તાર છે;
 મળ મૂત્ર માંસ રૂધીર વિષ્ણુ એમાં ખીનું કંઈએ નથી,
 બાપુ ! હવે ઘડી શાન્ત ચર્ધ વિચાર કર કંઈ આપથી. ગોવિંદ ૧૧
 હું કોણ છું ? હું કોણ છું ? હું ક્યાં થકી આવ્યો અહીં,
 સાચી જનની છે કોણ ? સાચા તાત કોણજ છે સહી;
 એવું વિચારીશ તો પછી એ સર્વ મિથ્યા લાગશે,
 “સ્વપ્નાં સમો છે ખેલ” એવી સમજ જ્યોતિઃજગશે. ગોવિંદ ૧૨

ગીતા તણું કર ગાન ઇશનાં સત્ય નામ ઉચારજે,
 ભગવંતનું મધુરું સ્વરૂપ નહીં હૃદયમાં ધારજે;
 સનનન તણી સંગત વિષે તુજ પ્રેમ ભાવ પ્રસારજે,
 યાચે કદિંક દૌન અન્નપટ તો કાર્ય તેનાં સારજે. ગોવિંદ ૧૩
 તહારા શરીરમાં જ્યાં સુધી આત્મા અમુલ્ય બિરાજતો,
 બહાલાં સગાંને સંઘ ત્યાં લગી કુશળ તુજને પૂછતો;
 દેહાન્ત સમયે આત્મસહ વાયુ ગમન કરી જાય છે,
 ત્યાં એજ ભાર્યો-એજ પુત્રોને ભયંકર થાય છે. ગોવિંદ ૧૪
 બુવાનીમાં યુવતી વિષે વિયયો તણી હેલી વહે,
 વૃદ્ધત્વ માંહી એજ દેહે રેગ બહુ આવી રહે;
 જો કે જગતમાં જન્મીને મરવું થતું મિથ્યા નથી,
 પાપાચરણુ તોએ અરે ઓ માનવી તજતો નથી. ગોવિંદ ૧૫
 છે એલ જોટો એક દિન, એવું અવશ્યે માનવું,
 નથી પુણ્ય પાપ કશું જહાં તે માર્ગમાં છે મ્હાલવું;
 તું છે નહીં હું છું નહીં આલોક સાચો છે નહીં,
 તોયે નકામો મોહ એ સાચો તમાસો છે અહીં. ગોવિંદ ૧૬
 ગંગા યથા સાગર વિષે જઈ નામ રૂપ દેતી તણ,
 કે દાન નિગમોદિત વિમળ વૃત્તે શમે અદ્રવ્ય ભણ;
 નિશ્ચય સુભગ જ્ઞાને હૃદય નિષ્પાપ થાશે જે પળે,
 તુજને અખુટ આનંદનાં અરણ્યં વહેશે તે પળે. ગોવિંદ ૧૭

ચર્પટપંજરિકાસ્તોત્રમ્ ।

શ્રીગણેશાય નમઃ ।

દેનમપિ રજની સાયં પ્રાતઃ શિશિરવસંતૌ પુનરાયાતઃ ।

કાલઃ ક્રીડતિ ગચ્છત્યાયુસ્તદપિ ન મુંચત્યાશાવાયુઃ ॥

૧

મજ ગોવિંદં મજ ગોવિંદં મજ ગોવિંદં મૂઢમતે ।

પ્રાપ્તે સન્નિહિતે મરણે નહિ નહિ રક્ષતિ હુકુન્કરણે ॥ (ધ્રુવપદં)

અમે વહિઃ પૃષ્ઠે માનૂ રાત્રૌ સુવુકસમર્પિતજાનુઃ ।

કરતલમિશ્રા તરુતલવાસસ્તદપિ ન મુંચત્યાશાપાશઃ ॥

મજ ગો ૦ ૨

યાવદ્વિત્તોપાર્જનસક્તસ્તાવન્નિજપરિવારો રક્તઃ ।

પશ્ચાદ્વાવતિ જર્જરદેહે વાર્તા પૃચ્છતિ કોઽપિ ન મેહે ॥

મજ ગો ૦ ૩

जटिली मुंडी लुंचितकेशः कापायांबरबहुकृतवेषः ।

पश्यन्नपि च न पश्यति मूढ उदरनिमित्तं बहुकृतवेषः ॥ भज गो० ४

भगवद्गीता किंचिदधीता गंगाजललवकणिका पीता ।

सकृदपि यस्य मुरारिसमर्चा तस्य यमः किं कुरुते चर्चाम् ॥ भज गो० ५

अंगं गलितं पलितं मुंडं दशनविहीनं जातं तुंडम् ।

वृद्धो याति गृहीत्वा दंडं तदपि न मुंचत्याशापिंडम् ॥ भज गो० ६

बालस्तावत्क्रीडासक्तस्तरुणस्तावत्तरुणीरक्तः ।

वृद्धस्तावच्चिंतामग्नः परे ब्रह्मणि कोऽपि न लग्नः ॥ भज गो० ७

पुनरपि जननं पुनरपि मरणं पुनरपि जननीजठरे शयनम् ।

इह संसारे खलु दुस्तारे कृपयाऽपारे पाहि मुरारे ॥ भज गो० ८

पुनरपि रजनी पुनरपि दिवसः पुनरपि पक्षः पुनरपि मासः ।

पुनरप्ययनं पुनरपि वर्षं तदपि न मुंचत्याशामर्षम् ॥ भज गो० ९

वयसि गते कः कामविकारः शुष्के नीरे कः कासारः ।

नष्टे द्रव्ये कः परिवारो ज्ञाते तत्त्वे कः संसारः ॥ भज गो० १०

नारीस्तनभरनाभिनिवेशं मिथ्यामाया मोहावेशम् ।

पतन्मांसवसादिविकारं मनसि विचारय वारंवारम् ॥ भज गो० ११

करत्वं कोऽहं कुत आयातः को मे जननी को मे तातः ।

इति परिभावय सर्वसंसारं विश्वं त्यक्त्वा स्वप्रविचारम् ॥ भज गो० १२

गेयं गीतानामसहस्रं ध्येयं श्रीपतिरूपमजस्रम् ।

नेयं सज्जनसंगे चित्तं देयं दीनजनाय च चित्तम् ॥ भज गो० १३

यावज्जीवो निवसति देहे कुशलं तावत्पृच्छति गेहे ।

गतवसि वायौ देहापाये भार्या विभ्यति तस्मिन्काये ॥ भज गो० १४

सुखतः क्रियते रामाभोगः पञ्चाद्वन्तं शरीरे रोगः ।

यद्यपि लोके मरणं शरणं तदपि न मुंचति पापाचरणम् ॥ भज गो० १५

रथ्या कर्पटविरचितकंथः पुण्यापुण्यविवर्जितपंथः ।

नाहं न त्वं नार्यं लोकस्तदपि किमर्थं क्रियते शोकः ॥ भज गो० १६

कुरुते गंगासागरगमनं व्रतपरिपालनमथवा दानम् ।

ज्ञानविहीने सर्वमेनेन मुक्तिर्न भवति जन्मशतेन ॥ भज गो० १७

इति धीमच्छंकराचार्यविरचितं चर्पटपंजरिकास्तोत्रं संपूर्णम् ॥ ९ ॥

“ ત્હારો જય થાશે. ”

(લેખક: રા. રા. નર્મદચંદ્ર ગણપતરામ ઠાકર.)

“ સાઈ સાઈ રે સૂરત સહેર મુખા અલબેલી ” એ લય.

મુજ પ્યારા હિંદુસ્તાન ત્હારો જય થાશે,

સમજી શુભ પંથે આલ્ય, તો સંકટ જાશે.

પ્રથમ ખોટ છે હાય ખરેખર, બહુચર્ચની ભારે રે;

બાળ લગ્નનાં બંધનથી જો ધ્રુવિર તુજને તારે.

ત્હારો જય.

આઠ કોફીને અધીણ ભાંગ સાટે વપરાશે દૂધ રે;

દુર્બ્યસનનો ત્યાગ થશે તે પછી આવશે શુદ્ધ.

ત્હારો જય.

સદ્વિદ્યાપર સ્નેહ થશે, આજસ સહુ જાશે જ્યારે રે;

નીજ ધર્મપર ધ્યાન જશે ઉદ્યોગ સુઝશે ત્યારે.

ત્હારો જય.

વખત તણો બ્યય નિશદિન થાશે, જો સહુ ઉત્તમ કામે રે;

એક બીજાનું દિત ત્હારો જો તો યશ ત્હારો જામે.

ત્હારો જય.

ધીરજ અને ઉદ્યમથી ધ્રુવર, સ્થાય થશે એ માની રે;

શાસ્ત્ર તણી આશા અનુસરતાં, અડચણ તુજને શાની.

ત્હારો જય.

આરોગ્ય અને વૈદ્યકનું સાહિત્ય.

(“ પ્રજાબંધુ ” પત્રમાં પ્રકટ થએલ રિપોર્ટના અક્ષરશઃ ઉતારો.)

ગયા માસની તા. ૪ થી ને રવિવારે સાંજે ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે શુજરાત સાહિત્ય સભા તરફથી અત્રેના (અમદાવાદના) પ્રેમાભાઈ હોલમાં શ્રીયુત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીના પ્રમુખપદ હેઠળ “ આરોગ્ય અને વૈદ્યકનું સાહિત્ય ” એ વિષય ઉપર બાપણ આપ્યું હતું.

પ્રમુખે કરેલી પ્રસ્તાવના—રાષ્ટ્રાત્તમાં પ્રયુજે જાણાવ્યું હતું કે ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે જ્યારે ચોતાના “ આરોગ્ય ” વિષેના બાપણ માટેની સભામાં પ્રમુખપદ લેવાનું મને કહ્યું ત્યારે તેમની તે માગણી સ્વીકારવાનું મને કેટલાંક ખોસ કારણોને લીધે વાજખી લાગ્યું હતું. હું અમદાવાદનો નવો શહેરી છું, પરંતુ આરોગ્યના અભ્યાસમાં હું ધણો જૂનો છું. એ વિષયમાં મેં ઘણું વાંચ્યું છે અને કેટલોક અનુભવ પણ મેળવ્યો છે. બાપણકર્તાની ઝોળખાણ કરાવવાની હું કશી જરૂર જોતો નથી. તે ‘ નેચરોપથી ’ નું દવાખાનું ચલાવે છે અને મારા ‘ સત્યામહાશ્રમ ’ માં જેઓ કીમતી મદદ કરનારા અંગ્રેસો છે તેઓમાંના તે એક છે. વૈદ્યક અને આરોગ્ય જાળવવું એ જન્મે જૂની વિદ્યાઓ છે, પરંતુ ખાસ કરીને આરોગ્ય જાળવવાની વિદ્યા વધારે ઉમ્મી છે. આરોગ્ય જાળવવા માટે પુરુષાર્થની જરૂર પડે છે, ત્યારે વૈદ્યકમાં પુરુષાર્થ જાણીતાને પામે છે. ખરી રીતે આપણને રોગ થાય એ શરમાવા જેવું જ છે કારણ કે આપણી ભૂલો તથા જાહેર થાય છે અને જીલ કરવા માટે આપણને શરમાવું પડે એ ખુશ્કું જ છે. ઘણા ભાગે અનેક રોગોનું મૂળ માત્ર હોજરી છે અને તેના ઉપર

બોજો આપણે કાળજીપૂર્વક મૂકીએ તો આપણે અનેક રોગોથી મુક્ત રહી શકીએ. આરોગ્ય જાળવવાની કળાની જાણતમાં મને અમદાવાદ ઉતરતી પંડિતનું જણાય છે અને તેથી આવા વિષયો ઉપરનાં બાપણોનો લાભ અમદાવાદવાસીઓએ વિશેષ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ.

મહાન પુરૂષોના અભિપ્રાયો—શરૂઆતમાં બાપણકર્તાએ ગુજરાત સાહિત્ય સભાનો અને પ્રમુખનો આભાર માન્યો હતો અને બાપણના વિષય ઉપર ઉતરતાં જણાવ્યું હતું કે એક મહાન તત્ત્વને કહ્યું છે કે મનુષ્ય અર્થો પશુ અને અર્થો દેવ છે. બાપણમાં કહ્યું છે કે મનને અને હૃદયને પણ ખોરાકની હમેશાં જરૂર રહે છે. મનને અને દેહલેક અંશે હૃદયને પોષનાર જે ખોરાક તેને 'સાહિત્ય' કહેવામાં આવે છે. 'સાહિત્ય' ને માનવજીવન સાથે એટલો તો ગાઢ સંબંધ છે કે તે વિષયને આપણા પૂર્વજોએ 'આયુર્વેદ' અથવા જીવન સંબંધીનું શાસ્ત્ર એવું નામ આપી તેને વેદ જેવા પવિત્ર ધર્મગ્રંથનું એક અંગ બનાવ્યો હતો. આ વિષે કવિ બટલર, ડ્રાયડન, લોંગફેલો, શેક્સપીયર, એડિસન વગેરેના અભિપ્રાયો ટાંકીને આરોગ્યને લગતા શાસ્ત્રની હિંમતી પદવીનું બાપણકર્તાએ દર્શન કરાવ્યું હતું.

પ્રાચીન વૈદ્ય—હિંદુઓ પછી પુરાણપણમાં મિસર અથવા ઇજિપ્તના લોકોનું વૈદ્ય આવે છે. એક મહાન કવિ દરેક ઇજિપ્શીયનને 'વૈદ' જણનાર ચિકિત્સક કહે છે. ગ્રીસ અને યુનાન દેશના લોકો અત્યંત વહેમી હતા અને તેથી રોગનું કારણ તેઓ કાષ્ટ દેવ-દેવીના કોપને માનતા. જમશેદ, કેપ્તુશરી, સીયાવક્ષ વગેરે મહાન ધર્મી-બાદશાહોના રક્ષણ તળે વૈદ્યશાસ્ત્ર ધરાનમાં પણ સારું ખીટ્યું હશે. રોમન લોકોમાં ઇશુ ખ્રીસ્તના જન્મ પૂર્વે સો વર્ષ એકલીપીએડીસે તીવ્ર અને જીર્ણ એવા વ્યાધિના બે વિભાગો કર્યા હતા એમ કહેવાય છે. સેરેસેન લોકોમાં પણ ઘણા મશહુર હકીમો થઈ ગયા છે. એ રીતે પ્રાચીન સમયમાં પણ હિંદીના સઘળા દેશોમાં વૈદ્ય એક યા બીજા સ્વરૂપમાં ચાલતું હતું અને તેનો મહીમા પણ વસ્તરેલો હતો.

માનવતત્ત્વનો મહિમા—હાલનું વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કહે છે કે રસાયનશાસ્ત્ર, યંત્રશાસ્ત્ર, વિદ્યુતશાસ્ત્ર અને અન્ય સર્વ ભૌતિક શાસ્ત્રોના સિદ્ધાંતો અને બનાવટોના ઉત્તમોત્તમ નમૂનાઓ મનુષ્યના શરીરમાં મળી આવે છે. મનુષ્ય એ સ્વયં ચાલક યંત્ર છે, જીવતો. બૂલો છે, નમ્રતેદાર મંદિર છે જેમાં મગજ રૂપી તાર અને તેલીફોનની હેડઓફોન, આંખ રૂપી કેમેરા, દાંત રૂપી દળવાની મીલ, કંઠ રૂપી ફોનોગ્રાફની શાળા, હોઝરી રૂપી રસાયનશાળા, હૃદયરૂપી મધ્ય પંખોગ પાવર સ્ટેશન, આંતરડાં, મૂત્રપિંડ અને પ્રસેદ નલિકાઓ રૂપી ગટરો તથા કચરાપટ્ટી માટે નાની સરખી જગ્યા એ સઘળી ગોઠવણ એકલા મનુષ્યદેહમાં કરવામાં આવેલી છે. મનુષ્યના શરીરમાં ૨૦૬ અંગ ૨૦૮ હાડકાં, ૫૨૨ સ્નાયુ, ૧ કરોડ ગ્લાન્ડો, ૬૨ મિનિટે હૃદયના ૭૦ ધબકારા થાય છે, લોહી રોજ ૧૬૮ માઇલની મુસાફરી કરે છે, એક વર્ષમાં ૯૦ લાખ આસોન્ડ્રીસ લે છે, ૧૨૧ લાખ ધનદીટ હવા એક વર્ષમાં ફેરફાર લે છે વગેરે સઘળી નિયમિત ગોઠવણ પ્રમાણે આ યંત્ર ચાલે છે. જો તેની નિયમિત ગતિને હાનિમાં મેલનારી કાંઈ બૂલો આપણે કરીએ તો એ યંત્ર ખોટવાય અને રોગો પેદા થાય એ ખુટકું છે.

શારીરિક અવનતિનું કારણ—આગળના વખતમાં જ્યારે શરીરે કુદરતી રીતે જ બળવાન, સુંદર, ધાટદાર અને તેજસ્વી હતાં તે વખતે તેમને કપડાં વગેરેની બહારની ટાપ-ટીપથી શરીરની શોભા વધારવાની જરૂર પડતી નહોતી, પરંતુ હાલમાં યુવકોની રિથિત કેવળ નિર્માલ્ય થઈ ગઈ છે અને મુખ્યત્વે કરીને શારીરિક નીતિનો બંગ અને શારીરશાસ્ત્રના

દેવી નિયમોની અવગણનાને પરિણામે આપણા યુવકોની આવી દશા થઈ પડી છે. પશુઓ તે નીતિને જાળવે છે એટલે તેઓને આપણા જેવા રોગ થતા નથી. ભગંદર થએલું હરણ કે ઉધરસ થએલો પોષ્ટ કોષ્ટ એ જોયો નહિજ હોય. મનુષ્યોનું આયુષ્ય ૧૦૦ કે ૧૨૫ વર્ષનું હોતું જોઈએ તેને બદલે આપણાં મનુષ્યોનું સરેસરી આયુષ્ય ૩૨-૩૩ વર્ષ પર આવી રહ્યું છે.

દવાઓ નુકસાન કરે છે—રોગો મટાડવાને જે દવાઓ કરવામાં આવે છે તે ખરી રીતે તો શરીરને નુકસાત કરે છે એવો વિદ્વાન ડાક્ટરોએ અભિપ્રાય આપેલો છે. ઉપચાર એવા પ્રકારના હોવા જોઈએ કે જેથી રોગોત્પાદક કારણોમાં વધારો લેશ માત્ર થાય નહિ, પણ દવાઓ તેમનો વધારો કરે છે અને તેટલા માટે દવાઓના ઉપયોગ નુકસાનકારક અને ખુદ્દિથી વિરુદ્ધ છે. રોગો મટાડવાના કુદરતી ઉપાયોજ હાથમાં લેવા જોઈએ, અને તે વિવિધ પુસ્તકો વાંચવાં જોઈએ.

જીવંત જીવંત વિવેચનો—ત્યારબાદ પ્રમુખે બાપણપરના વિવેચનોને માટે ૧૫ મિનિટ આપી હતી. વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધરે ઋગ્ અર્થાત્ રોગ થયો એ ઉપરથી સિદ્ધ થએલા 'આરોગ્ય' સમ્બંધી તાત્પર્ય સમજાવ્યું હતું અને આયુર્વેદમાં એકલા ઉપચારો જ નહિ પણ આરોગ્યના કુદરતી સાત્ત્વ અને ઉપચારો જાનનેનો સમાવેશ થાય છે એમ જણાવી આરોગ્ય જાળવવાના કેટલાક સામાન્ય નિયમો સમજાવ્યા હતા. મી. ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલે પોતાના અનુભવની કેટલીક વાતો જણાવીને કહ્યું હતું કે જે આરોગ્યના કુદરતી નિયમો જાળવવામાં આવે તો માણસને ઋતુઓનો ફેરફાર કે ખીજ પ્રતિકુળતાઓ હરકત કરી શકતી નથી. રોગ મટાડવામાં જેટલું કામ મનોભળ કરી શકે છે તેટલું દવાઓ કરી શકતી નથી. વૈદ્યક કહે છે કે ૨૫ વર્ષ પછી માણસનું શરીર વધતું નથી, પરંતુ મેં પ્રયોગ કરીને જોયું છે કે મારી ૨૫ વર્ષની ઉંમર થયા પછી ચોક્કસ રીતના પ્રયોગોથી હું ૧૧ ઈંચ વધ્યો છું. હું ૧૮ કલાક કામ કરી શકું છું અને મને નેપોલીયનની પેઢે ખીજાનામાં પણ પછી ૩ મિનિટમાં ઉંઘ આવી જાય છે. મારા આરોગ્યપરથી હું કહું છું કે હું ૧૦૦ વર્ષ જીવી શકીશ. ત્યારબાદ રા. જાણુજી જગન્નાથે કેટલુંક પ્રાસ્તાવિક વિવેચન કર્યું હતું.

પ્રમુખનો ઉપસંહાર—છેવટે પ્રમુખે જણાવ્યું હતું કે હિંદમાં જુદે જુદે રથને બરાએલી સભાઓના મારા અનુભવ પરથી હું કહી શકું છું કે આવી સભાઓમાં વિદ્યાર્થીઓ સારી રીતે ભાગ લે છે અને તેઓજ અમારી આશા રૂપ છે. તેઓએ પોતાના આરોગ્ય ઉપરાંત શહેરના આરોગ્ય ઉપર લક્ષ આપવાનું કામ ભવિષ્યમાં કરવાનું છે. મને કોઈ એકવાર પૂછ્યું હતું કે મી. જોખલે નાની વયમાં કેમ મરણ પામ્યા ? મેં તેનો એકજ જવાબ આપ્યો હતો કે તેમને આરોગ્ય જાળવવાની ટેવ નહોતી. અલબત્ત, તેમને તે માટે વખત પણ મળતો નહોતો. પરંતુ વિદ્યાર્થી અવસ્થામાંથી તેમને જે એવી ટેવ યાદવામાં આવી હોત તો તેનો લાભ તેમના શરીરને મળત; છતાં આપણે સતોષ છે કે તેમણે જે કામ કર્યું છે તે ૧૦૦ કરતાં વધુ વર્ષ જીવ્યા જેટલું કર્યું છે. વૈદ્યક કરતાં આરોગ્યને લગતા સાહિત્યની આયણને વધારે જરૂર છે અને તેથી જ આપણે આયણી શારીરિક સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

પ્રમુખનો આભાર—રા. મગનભાઈ ચતુરભાઈએ પ્રમુખનો આભાર માનીને કરકસરનો તથા મિતાહારનો લાભ સમજાવ્યો હતો તથા મી. ગોંધી અમદાવાદની જાહેર પ્રવૃત્તિઓમાં હવેથી ભાગ લે એવી આશા દર્શાવી હતી. આદ સભા વિસર્જન થઈ હતી.

એક ચીનદેશના વતનીનો લખેલો પત્ર

હું જ્યારે પહેલો વહેલો તમારા લોકોના સંબંધમાં આવ્યો ત્યારે મારા મન તમારી યુદ્ધિના બળની છાપ તુરતજ પડી. કેટલાક સવાલો કે જોનો અમે પૂર્વેલા ૨ સોએ વિચાર પણ નહિ કર્યો હતો તે સવાલો ઉપર તમે તમારાં મન લગાડી નિશ્ચય વામાં સફળ થયા હતા એ હું જોઈ શક્યો. કુદરતની કેટલીક શક્તિઓની આવી તમે ૨ તરફથી અને પ્રયત્નકરણ કરી શોધી કાઢી અને મને તો કાંઈ ખ્યાલ પણ ન આવતી એવી રીતે તમે તે શક્તિઓનો ઉપયોગ કર્યો એ પણ બહુ અજાયબી ભરેલું લા હવે આ દિશામાં તમે જે સફળતા મેળવી છે તેથી હું વધારે માહિતગાર થયો છું, તો માફ આશ્ચર્ય જોાણું થતું નથી. આવી બાબતોમાં તમારી જીતોને લીધેજ તમે અમારાથી ૨ યાતા છો એવો દાવો કરવાની તમને તક છે એમ હું કમુલ કરવા તૈયાર છું. અને ૨ દેશી ભાઈ જોામાંથી કેટલાક તમારી શોધોનો ઉપયોગ ઉત્સાહપૂર્વક કરવાને. મને છે જોઈને મને આશ્ચર્ય નથી થતું. આવા સુધારકોના ઉમંગને સાફ તેમની તરફ મારી લાગ છે, પણ તેઓની હિલચાલને હું પસંદ કરી શકતો નથી. આમ એક બાજુથી તમે શોધોથી હું અચંબો પામું છું એમ કહું છું, અને બીજી બાજુએથી એ શોધોનો ઉપર મારા મુલકમાં કરવા તરફ માફ વલણ નથી એમ કહું છું. એવી વિરોધી વાત કેમ છું ? તેનાં કારણ હવે બતાવું તો જોઈ નહિ.

ખરૂં તો એ છે કે તમારાં મંડળનું બંધારણ અને છેલ્લા સૈકાની તમારી તવારીખ બન્નેનો અભ્યાસ કરવાથી મારા મનની અસલ દશા સારી પેઢે બદલાઈ છે. અનુભવ હું શીખ્યો છું કે મહા વિચક્ષણ શોધો અને માણસની અક્ષલ કામ નહિ કરી શકે એ સંચા કામો એજ માણસના ભલાંને સાફ જરૂરનાં કે પુરતાં નથી. વળી હું એમ પણ જો શક્યો છું કે યુદ્ધિબળ વાપરીને માણસની મજૂરીનો બચાવ કરનારા સંચાની શોધો દો તમાં વધારો કરીને જે કંઈ ફાયદો આપી શકે છે તેના કરતાં સંચા કામથી થતા ઉલોઃ મજૂરોને જે નુકસાન કરે છે એ સરખામણીમાં વધી જાય છે. કેમકે દોલતમાં વધારો કરે એ આપણે આપણી રાહત અને આસાએશના સાધનો વધાર્યાં બરોબર છે. અને એ સાધનોનો વધારો હમેશાં કામદારકરજ છે એવું કાંઈ સાબીત થતું નથી. અમુક દોલત કેવી રીતે વિભાગ પડ્યા છે અને પ્રજાનાં નીતિરીતિ ઉપર તેની કેવી અસર થઈ છે તે ઉપરથી આપણે સારા નરસા દરાવ કરી શકીએ. આવો વિચાર કરતાં તમારી ટખની નક ચીનમાં કરવામાં આવે એ વાતથી હું ભય પામું છું. મારા કહેવાનો વિશેષ અર્થ હું ૨ ખલો આપીને બતાવીશ. ટીએન્ટસીનથી પેકીંગ સુધી પહેલી રેલ ગાડી લખ જવાનો જ્યાં અમે પ્રયાસ કર્યો તે વખતે આસપાસના ગામડીઆઓ ઉરફેરાયા. તેઓ સામે થયા, અં છેવટે બંડ પણ થયું. રેલ રસ્તો તેઓએ તોડી નાખ્યો, પુલો ઉગ્રવી દીધા, અને રેલ કામ ચાલુ રાખવાનું અશક્ય થઈ પડ્યું. તેથી તમારા રિવાજ પ્રમાણે અમે બંડખોરો દગાવી દેવાને સીપાઈની દુકડી ન મોકલતાં અમારા રિવાજ પ્રમાણે બંડખોરોને મળવા તથ તેઓનો વિચાર જાણવા એક અમલદારને મોકલ્યો. બંડ ઘણે બાગે કારણસર હોય છે. તે આ વખતે પણ બંડખોરોએ સીધું અને સરસ કારણ બતાવ્યું. આ લોકો બધા ખલાસ

હતા. નહેરોમાં હોડકાં ચલાવી તેઓ પોતાનું ગુજરાન ચલાવતા. અને રેલ રસ્તો થાય તો તેઓનું ગુજરાનનું સાધન તુડી પડે એવી ધારતી લાગી. સત્તાવાળાઓને આ દલીલ વાળખી જણાઈ. તેઓએ ખોળાધરી આપી કે નહેરો વાટેના વેપારને બહુ ધકકો નહિ લાગે એમજ રેલ માડી વપરાશે. આમ લોકોને સમજ પડ્યા પછી તેઓ શાંત થયા. આ બનાવ એ આવા સત્તાલોના ફડચા તમે અને અમે કેમ કરીએ. એનો ઠીક ચિતાર આપે છે. જે અંગ્રેજોની પાસે આ હકીકત મેં વર્ણવી છે તેઓ તાજુખી પામ્યા છે અને કંઈક ગુસ્સે પણ થએલા. ઉપર બતાવેલી જાતની દલીલો લાવે તેની તરફ સરકાર જરાએ ધ્યાન આપે એ તેઓને મહા અબળખી ઉત્પન્ન કરે છે. તેઓ તો નીપજ અને ખપતના કાચદાઓની, મજુર વર્ગની છેલ્લમાં બીનજરૂરીની, હરીફાઈની, અને હરીફાઈથી થતી ચલતીની, લોકોએ ચલાવવા જોઈતા હિન્દવી વેગની, અને આવી વાતો કરે છે. આ બધું હું કંઈક ભાગે સમજુ છું અને તેમાંનું કંઈક કમુલ કંઈ છું. પણ આવી પ્રશ્નિઓથી કંઈક સુદતને સાર તો મજુરો હેરાન થાય, લોકો દુઃખ પામે, ઘણા બૂખે મરે, અને કેટલાક ગરીબ થઈ જાય એ વાત હું બૂલી શકું નહિ. અને આટલાં બધાં વરસ થયાં તમે સંચા કામ દાખલ કર્યું છે છતાં તમારા મજુર વર્ગની ઉપર તમે જે દુઃખ પાડ્યું છે, અને તેઓમાં ધરમંગ ફેલાવ્યો છે તે ટાળવાને કંઈ પણ રસ્તો તમે હજુ સુધી શોધી શક્યા નથી, એ જોઈને હું નાઉમેદ થાઉં છું અને ફિલગીર થાઉં છું. પણ તેથી મારે તાજુજ નહિ થવું જોઈએ. કમક માણુ. સના જાનને તમે દોલતને આધીન રાખેલ છે. એતો તમારો રિવાજ થઈ પડ્યો છે, અને તમારા વેપાર અને ઉદ્યોગ વિષેના ધારા ખ્હોળા વિસ્તારથી અમારી ૪૦ કરોડની સ્થિતિ પામેલી વસ્તીમાં દાખલ થવાનો સંભવ પણ મને તો બપળીત કરી મૂકે છે. તમે એમ કહેશો કે તેથી થતી અશાંતિ એ થોડી સુદતજ આલશે. હું તો જાઉં છું કે અશાંતિએ તમારા મુલકમાં ધરજ કર્યું છે. ધડીબર અશાંતિને એક કોર મેલીએ, આ જાનજથી અમે શો નફો ઉઠાવ્યું એ હું પૂછું છું. અમે તમારી જાનજમાં સપડાઈએ તેથી તમારો ફાયદો અમે કદાચ જોઈ શકીએ કે ન જોઈ શકીએ પણ અમને થતું નુકસાન તો હું ચોખ્ખું જોઈ શકું છું. અમારો ફાયદો મારી નજરે નથી આવતો. કોઈ કહેશે કે નવી શોધ દાખલ કરવાનાં સાહસમાં ફાયદો ગેરફાયદાની વાત હોય નહિ. એ દલીલ હું કમુલ નહિ રાખી શકું. ત્યારે બીજાઓ કહેશે કે કંઈ નહિ તો એ અમારી દોલતમાં તો વધારો થશે. વખતે એવું બને પણ તેના બદલામાં અમે અમારું જીવન નહિ ગમાડીએ ? અમે તમારા જેવા નહિ થઈ પડીએ ? એવું બને એ વાત અમે ધીરજથી સાંભળી કે સાંખી શકીએ એવું શું તમે માનો છો ? હવે તમને થપા મનાતા લાભ તપાસીએ. બેશક ઓછી જરૂર વાળી કેટલીક વસ્તુઓનો બડોળ તમારી પાસે વિશેષ છે. તમે અમારા કરતાં ખાઓ છો વધારે, પીઓ છો વધારે અને ઉંધો છો વધારે. તમારી પ્રવૃત્તિને લીધે જે તમારી ચલતી હોય તેનો અહિં છેડો આવ્યો. હવે તમારી ખોડો તપાસીએ. તમારામાં ખરો આનંદ, ખરો મંતોષ, ખરો ઉદ્યોગ એ બધાં અમારા કરતાં ઓછાં છે. તમારામાં અમારા કરતાં તોફાન પણ વિશેષ છે. તમારા ધંધા તે અમારા ધંધાઓ કરતાં શરીર તેમજ મનને સાફ ઓછા તન્દુરસ્ત છે. તમે મોટાં શહેરોમાં, અને તેમાં આવેલાં કારખાનાંમાં ગીચોગીચ થઇને રહો છો. તમે કેલ્ચરથી છુટા પડી ગયા છો અને જમીનનું ઘણીપણું ખોઈ બેસા છો. આ વિષે હું સમજ પાડી ગયો છું. પણ મારા વિચારો જે કેટલાક તમને ન સમજાય તેવા જણાય

તેની સમગ્ર પાડવાને સાર તેની ઉપર હું કરી નજર ફેરવી જોઉં છું. હું તમારા બુદ્ધિબળને વખાણું છું. પણ તે બુદ્ધિનો તમે સારો ઉપયોગ કર્યો છે કે નહિ, અને તેથી તમને એકંદર નફો થયો છે કે નુકસાન થયું છે, એ વિષે મને શંકા છે. તમે આ જૂલ સુધારો અને જેમ તમે કુદરતની શક્તિઓને વશ કરી છે તેમ તમે માણસોને ઠેકાણે પાડવામાં પણ તમારી બુદ્ધિ વાપરો એ બની શકવા જોગ છે અને હું ઉમેદ રાખું છું કે એમ બનશે.

વળી ખીજ પણ તમારી એજ મેં જોઈ છે તે મને ખટકમાં કરે છે. દરેક પ્રજામાં ધણાં માણસો કંઈક પ્રકારની મજુરીમાં રોકાએલાં જોવામાં આવે છે. અમારામાં પણ તેમજ છે. પણ તમારી પ્રજામાં સંચાઓ દાખલ થયા છતાં માણસો વૈતરામાં રોકાએલા છે એટલુંજ નહિ પણ કોઈને કામ ધંધામાંથી કુરસદજ મળતી જોવામાં આવતી નથી. ખરું જોતાં દરેક પ્રજાની અંદર સંપૂર્ણ અવકાશ ભોગવી શકે એવાં માણસો નીકળે એવી સ્થિતિ હોવી જોઈએ. ચીનમાં હજારો વરસથી આવા પ્રકારનાં માણસો પેદા થયાં છે અને નબી શક્યાં છે. તેઓનું કામ રાજતંત્રની માહિતી મેળવવાનું અને મન હંચી ગતિએ પહોંચે એવાં કાર્યોમાં રોકાવાનું હોય છે. એમ ન ધારશો કે આવા માણસો જન્મથી પેદા થએલા હોવા જોઈએ. હરકોઈ ચીનો જેને તે તરફ વલણ હોય અને જેનામાં એવા કામને લગતા શુભ ફળવવાની શક્તિ હોય તે એવા વર્ગમાં દાખલ થઈ શકે છે. આ બાબતમાં, તો આખી હુનિયાની સાથે સુકાબસો કરતાં છુટમાં અમારું મંડળ ચઢી જશે. લાપકાત અને ફળવણી એનેજ અમે પ્રમાણ ગણીએ છીએ. તેથી અમારામાં મનને ખીલવવાના કામમાં રોકાએલા માણસો મળી આવે છે અને તેઓ જે પ્રમાણે માન પામે છે તેને લગતું કંઈ પણ યુરોપમાં જોવામાં આવતું નથી. ખરી વિદ્વાને અમે જે માન આપીએ છીએ તે તમે લોકો સમજી પણ નહી શકો. પણ અમે માન આપીએ છીએ તેને સાર સમજી શકશો છે. અમારા કવિઓએ અને અમારા જ્ઞાની પુરોગોએ કંઈ જમાનાઓ થયાં અમને બરાબર શીખવ્યું છે કે માણસે બલની આજ્ઞા દોલતમાં સત્તામાં કે સેંકડો પ્રવૃત્તિઓમાં રાખવાની નથી, પણ જીંદગીના જે કુદરતી સંબંધો છે અને જીંદગીના જે બહુ સાદા નિયમો છે તેનો વિવેક દ્રષ્ટિએ જ્ઞાન મેળવવામાં માણસનું બહુ રહેલું છે. કુદરતના ઉમદા દેખાવો તે જોઈને આપણી સુંદર લાગણીઓને ઉત્કેરતાં શીખવું એ અમે બહુ થવાનું માત્ર સાધન નથી ગણુતા; એ શીખવું એજ બહુ છે એમ ગણીએ છીએ. ચાંદની રાત જોઈ કુદરતની સ્તુતિ કરવી, અનેક પ્રકારની સુગંધીઓનો અનુભવ મેળવીને ઉશ્ચિરંતો મહિમા જાણવો, જીવન અને મરણ એ બે દશાનો બેદ સમજવો, પ્રેમ અને વિશેષ તેનાં સુખ દુઃખ અનુભવવાં, કાળની ઉડી ગતી જાણી લેવી, તેમાં કેવા ફેરફારો લાગેલાં થયા કરે છે એ વિષે બરાબર વિચાર કરી લેવો, આમ જેને સક્ષમ જ્ઞાન રહ્યું છે તેની પાસે વિદ્યાધન છે એમ અમે કહીએ છીએ. આ વસ્તુ અમારી પાસે છે. તમે અમને તે આપી શકતા નથી પણ સહેલથી અને બમાવીને લઈ જઈ શકો છો. તમારા રેડીઆઓના એક ધોષે ચાલતા અવાજની અંદર આવા જ્ઞાનના પડતા ઝીણા પણ સુંદર બહુકારા તમે સાંભળી શકતા નથી. તમારાં કારખાનાંઓની ભડ ભડ થતી ચીમનીના ધુમાડાને લીધે તે દેખી શકતા નથી, અને તમારી નિરંતરની જાંજળથી તે નાશ પામ્યું જણાય છે. બ્યારે દૂં પળે પળે તમારા ધંધાર્થી લોકોને જોઉં છું, તેઓને રાત દહાડો વેક કરવી પડે છે તેનો દ્ર

સુધારો અથવા “સિવિલિઝેશન” વિષે કર્મનીર મહાત્મા મો. ક. ગાંધીજીના વિચારો. ૩૫૩

વિચાર કઈ છું, અને ઘેર પહોંચ્યા પછી પણ તેઓ એનથી બેસી શકતા નથી પણ ધંધાના ડોળની અંદર ગરકાવ પડ્યા રહે છે ત્યારે અમારા પુરાણા અને શાંત ઉદ્યોગોના વિચાર કરતાં તેનેજ વળગી રહેવાનું મને મન થાય છે, એમ મારે કયુલ કરવું જોઈએ. અને એવે સમયે મને ચોખ્ખું જણાઈ આવે છે કે તમારા નવા અને ભયંકર રસ્તાઓના કરતાં અમારો ઘુનો અને અતુભવશી પગલાંઓથી ખૂબ ધસાઓએ રસ્તો બહુજ સરસ છે. તમારે રસ્તે જતાં અમારી નજર આખો વખત ભોંય ઉપર જ રહેશે. અમારા રસ્તામાં તો ચાલતાં ચાલતાં પણ અમે આકાશ તરફ નજર નાખી શકીએ છીએ અને ઠેસ વાગવાનો પણ ભય રહેતો નથી.—“પૂર્વ અને પશ્ચિમ” ઉપરથી.

સુધારો અથવા “સિવિલિઝેશન” વિષે કર્મનીર મહાત્મા મો. ક. ગાંધીજીના વિચારો.

પ્રશ્ન:—હવે તો તમારે સુધારાની વાત પણ કરવી પડશે તમારે હિસાબે તો સુધારો તે કુધારો થયો.

ઉત્તર:—મારે હિસાબેજ નહિ પણ પશ્ચિમના લેખકોને હિસાબે સુધારો તે કુધારો છે, તે વિષે બહુ પુસ્તક લખાયાં છે. તેઓમાં સુધારાની સામે થવાનાં મંડળો પણ રચાતાં જાય છે. એક માણસે “સુધારો—તેનું કારણ, અને તેની દવા” એ નામે પુસ્તક લખ્યું છે. તેમાં તેણે સુધારો એ એક પ્રકારનો રોગ છે એમ બતાવી આપ્યું છે.

પ્રશ્ન:—આ બધું આપણે કેમ નથી જાણી શકતા ?

ઉત્તર:—એ તો દેખાઈ આવે એવું કારણ છે. કોઈ પણ માણસ પોતાની વિરૂદ્ધ વાત કરે એમ બાંએજ બને છે. સુધારામાં મોહાઈ પડેલા માણસ તેની સામે નહિ લખે પણ તેને ટેકો મળે એવી વાતો અને દલીલો શોધી કઢાડશે. આ તેઓ જાણી જોઈને કરે છે એમ પણ નથી. તેઓ જે લખે છે તે પોતે માને છે. નિદ્રાવશ થયેલા માણસ પોતાને સ્વપ્ન આવે છે તે ખરુંજ માને છે. જ્યારે તેની ઉંઘ ઉડે છે, ત્યારેજ તેને પોતાની ભૂલ માલમ પડે છે. આવી દશા સુધારાવરા માણસની છે. આપણે જે કાંઈ વાંચીએ છીએ તે સુધારાના હિમાયતીનાં લખાણ હોય છે. તેમાં જહુ ટુશિયાર અને બહા માણસો પડ્યા છે. તેઓનાં લખાણથી આપણે અંજાઈ જઈએ છીએ. આમ એક પછી એક માણસ ક્રમાતઃ જાય છે.

પ્રશ્ન:—આ વાત તમે બરાબર કરી છે. હવે તમે જે વાંચ્યું—વિચાર્યું છે તેનો ખ્યાલ આપો.

ઉત્તર:—પ્રથમ તો સુધારો એ નામ કઈ સ્થિતિને આપવામાં આવે છે તે વિચારીએ. આ સુધારાની ખરી ઝોળખ તો એ છે કે માણસો બહારની શોધોમાં અને શરીરનાં સુખમાં સાર્થક અને પુરુષાર્થ માને છે. તેના દાખલા લઈએ. સો વરસ પહેલાં જેવા ઘરમાં યુરોપના લોકો રહેતા હતા તેના કરતાં હાલ વધારે સરસ ઘરમાં રહે છે. આ સુધારાની નિશાની ગણાય છે. આમાં શરીર સુખની વાત રહેલી છે. અગાઉ માણસો ચામડાનાં વસ્ત્ર પહેરતા અને બાલા વાપરતા હવે તેઓ મોટા લેંગા પહેરે છે, અને શરીર રાણગરને સાફ તરેહવાર કપડાં બનાવે છે, તથા બાલને બદલે એક પછી એક પાંચ ધા કરી શકે તેની ચકરવાળી બંદુકડી વાપરે છે તે સુધારાની નિશાની છે. કોઈ સુલકના માણસ જોડા ‘વગેરે’ ન પહેરતા

હોય તે જ્યારે યુરોપનાં કપડાં પહેરતાં શીખે છે ત્યારે જંગલી દશામાંથી સુધરેલી દશામાં આવ્યા ગણાય છે. અગાઉ યુરોપમાં માણસો સાધારણ હળથી પોતાના જોગી જમીન જત મહેનતથી ખેડતા. તેને બદલે હાલ વરાળ યંત્રોથી હળ ચલાવી એક માણસ ધણી જમીન ખેડી શકે છે, ને ખૂબ પૈસો એકઠો કરી શકે છે, તે સુધારાની નિશાની ગણાય છે. અગાઉ માણસો કોષજ પુસ્તકો લખતા. તે અચુલ ગણાતાં. આજે જેને જેવું કાંઈ તેવું લખે છે ને છાપે છે, તથા લોકોનાં મન બમાવે છે. આ સુધારાની નિશાની છે. અગાઉ માણસો ગાડાં વાટે દહાડાની ખાર ગાળીને મજલ કરતા. હાલ રેલગાડીથી ચારસો ગાઉની મજલ કરી શકે છે. આ તો સુધારાની ટોચ ગણાય છે. હજુ જેમ સુધારો વધતો જાય છે તેમ એવું ધારવામાં આવે છે કે માણસો હવાઈ વહાણથી મુસાફરી કરશે અને યોગ્ય કક્ષામાં દુનિયાના ગમે તે ભાગમાં જઈ પહોંચશે. માણસોને હાથ પગ નહિ વાપરવા પડે. એક બટન ચાંપશે ત્યારે તેને પહેરવાનો પોશાક આવી મળશે. બીજું બટન દાખશે ત્યારે તેને છાપાં આવી મળશે. ત્રીજું બટન ચાંપશે ત્યારે તેની ગાડી તૈયાર થઈ જશે. નિત્ય નવાં ભોજન મળશે. હાથ અથવા પગનો ખર્ચ નહિ પડે. બધું સંચાલીત કામ ક્લેવશે. અગાઉ માણસો જ્યારે લડવા માગતા ત્યારે એક બીજાનું શરીર બળ અજમાવતા. હવે તો તોપના એક ગોળાથી હજારો જાન લેઈ શકે છે. આ સુધારાની નિશાની છે. અગાઉ લોકો ખુદી હવામાં પોતાને ઠીક પડે તેટલું સ્વતંત્રપણે કામ કરતા. હવે હજારો મશીનો પોતાના ગુજરાનને ખાતર એકઠા મળી મોટાં કારખાનાંઓમાં કે ખાણોમાં કામ કરે છે. તેઓની દશા જાનવર કરતાં હલકી થઈ પડી છે. તેઓને સીસા વગેરેનાં કારખાનાંમાં જાનની ખુવારી કરી કામ કરવું પડે છે. આનો ભોગ પૈસાદાર માણસોને મળે છે. અગાઉ માણસોને મારીને ગુલામ કરતા. હાલ માણસોને પૈસાની અને ભોગની લાલચ આપી ગુલામ બનાવે છે. અગાઉ લોકોમાં દરદ નહતાં તેમાં દરદ પેદા થયાં છે, ને તેની સાથે દાકતરો શોધ કરવા લાગ્યા છે કે તે દરદો કેમ મટાડવાં? આમ કરતાં ઇસ્પીતાઓ વધી છે. તે સુધારાની નિશાની ગણાય છે. અગાઉ કામગીરી લખતા ત્યારે ખસુસ ખેપીઓ જતા ને બહુ ખરચે તેવું બની શકતું. આજે મારે કોષને ગાળ બાંડવાનો કામગીરી લખવો હોય તો એક દોઢીએ હું ગાળ મોકલી શકું છું. કોષને મારે શાખાશી આપવી હોય તો તે પણ હું તેટલીજ કિંમતે પહોંચાડી શકું છું. આ સુધારાની નિશાની છે. અગાઉ માણસો ખેતી ત્રણ વખત ખાતા ને તે પણ હાથે પકાવેલી રોટી ને થોડી તરકારી હોય તો તે બધે કલાકે ખાવાનું જોઈએ અને તે એટલે દરજ્જે કે ખાવામાંથી લોકો નવરાજ નથી થતા. હવે કેટલું કદું? આ બધું તમે ગમે તે પુસ્તકમાં જોઈ શકો છો. સુધારાની આ બધી ખરી નિશાની છે, અને જે કોષ પણ માણસ તેથી જુદી વાત સમજાવે તો તે ભોજો છે એમ ચોક્કસ માનજો. સુધારો તો હું જણાવી ગયો છું તેજ ગણાય છે. તેમાં નીતિની કે ધર્મની વાત તો છેજ નહિ. સુધારાનાં હિમાયતી ચોકખી વાત કરે છે કે તેઓનું કામ લોકોને ધર્મ શીખવવાનું નથી. ધર્મ તે તો કેટલાક ઢોંગ છે એમ માને છે. કેટલાક વળી ધર્મનો ડોળ કરે છે. નીતિની વાતો પણ કરે છે. છતાં હું તમને ૨૦ વરસના અનુભવ પછી કહું છું કે નીતિને નામે અનીતિ શીખવવામાં આવે છે. નીતિ ઉપલી વાતોમાં હોષ ન શકે એ બાળક પણ સમજી શકે તેવું છે. શરીર સુખ કેમ મળે એજ સુધારો શોધે છે. એજ તે આપવા મહેનત કરે છે, છતાં તે સુખ પણ નથી મળી શકતું.

આ સુધારો તે અર્ધ છે. અને તે યુરોપમાં એટલે દરજ્જે ફેલાયો છે કે ત્યાંનાં માણસો અર્ધ ગાંડાં જેવાં જેવામાં આવે છે. તેઓનામાં ખરું કૌવલ નથી. પોતાનું જોર નીશા કરી ટકાવી રાખે છે. એકાંતે તે લોકો બેસી શકતા નથી. સ્ત્રીઓ ધરની રાણી હોવી જોઈએ તેને શેરીઓમાં બટકવું પડે છે. ઈંગ્લાંડમાંજ ચાળીસ લાખ રૂંક અબળાઓ પેટને અર્થે અદ્વાગજુરી કરે છે. અને હાલ તેને લીધે ‘સફેજેટ’ની હીલચાલ ચાલી રહી છે.

આ સુધારો એવો છે કે જે આપણે ધીરજ રાખી બેસીશું તો સુધારાની હડફેટમાં આવેલા માણસો પોતે સજાગવેલા અગ્નિમાં બળી મરશે. પેગમ્બર મહમ્મદના શિક્ષણ પ્રમાણે આ શેતાની રાજ્ય ગણાય. હિંદુધર્મ આને હડફેટમાં કલિકાલ કહે છે. હું તમને આ સુધારાનો આબેહુબ ચિતાર નથી આપી શકતો. મારી શક્તિની બહારની આ વાત છે. પણ તમે સમજશો કે આ સુધારાથી યુરોપી પ્રજામાં સડો ધર કરી ગયો છે. તે સુધારો નારાકારક અને નાશવંત છે. તેનાથી દુર રહેવું પડે છે.

પ્રશ્ન:—તમે રેલવેને બાતલ કરી, વહીવટને વખોડ્યા, ડાકટરને દબાવી દીધા, સંચા કામ માત્ર તમે નુકસાનકારક ગણશો એમ હું જોઈ શકું છું. હવે સુધારો તે કોને કહેવો ?

ઉત્તર:—એ સવાલનો જવાબ મુશ્કેલ નથી. હું માનું છું કે જે સુધારો હિંદુસ્તાને બતાવ્યો છે તેને દુનિયામાં કંઈજ પહોંચી શકે તેમ નથી. જે ખીજ આપણા વડવાઓએ રોપ્યા છે તેની ખરોખરી કરી શકે તેવું કંઈ જેવામાં આવ્યું નથી. રોમ ધુળધાણી થઈ ગયું. ગ્રીસનું નામજ રહ્યું. ફિરઝોનની બાદશાહી ચાલી ગઈ. જાપાન પશ્ચિમના પંજામાં આવ્યું. ચીનનું કંઈ કહેવાય નહિ. પણ પડયું આખડયું તોપણ હિંદુસ્તાન હજી તો તળીએ મગ્ન્યુત છે.

જે રોમ અને ગ્રીસ પડ્યાં છે તેનાં પુસ્તકોમાંથી યુરોપના લોકો શીખે છે. તેઓની ભૂલો પોતે નહિ કરે એવું શુભાન કરે છે. આવી તેઓની કંગાલ સ્થિતિ છે. ત્યારે હિંદ અચલિત છે. એજ તેનું ભૂપણ છે. હિંદની સામે આરોપ છે કે તે એવું જંગલી, એવું અજ્ઞાન છે કે તેની પાસે કંઈ ફેરફાર કરાવી શકાતાજ નથી. આ આરોપ એ આપણો ગુણ છે, દોષ નથી. અનુભવે જે આપણને ઠીક લાગ્યું છે તે આપણે કેમ ફેરવીશું ? ધણા અક્ષલ દેનારા આવ જા કર્યા કરે ત્યારે હિંદ અડગ રહે છે. આ તેની ખૂબી છે. આ તેનું લંગર છે.

સુધારો એ વર્તન છે કે જેથી માણસ પોતાની ફરજ બજાવે. ફરજ બજાવવી તે નીતિ પાળવી એ છે. નીતિ પાળવી એ આપણા મનને તથા આપણી ઇંદ્રિયોને વશ રાખવી એ છે. એમ કરતાં આપણે આપણને ઓળખીએ છીએ. આ જ ‘સુ’ એટલે સારો ધારો છે. તેથી જ વિરૂદ્ધ તે કુધારો છે.

ધણા ઈંગેજ લેખકો લખી ગયા છે કે ઉપરની બાબતો પ્રમાણે હિંદુસ્તાનને પશ્ચિમ પાસેથી કંઈજ શીખવાનું રહેતું નથી. આ વાત ખરોખરી છે. આપણે જોયું છે કે માણસની વૃત્તિઓ ચંચળ છે. તેનું મન રૂપાં માર્યા કરે છે. તેના શરીરને જેમ વધારે આપીએ તેમ વધારે મારે છે. વધારે લખને પણ સુખી નથી થતું. ભોગ ભોગવતાં ભોગની ઇચ્છા વધતી જાય છે. તેથી પૂર્વજોએ હદ બાધી. ધણા વિચારો કરીને જોયું કે સુખ કે અસુખ મનનાં કારણ છે, તવંગર તે તવંગરીના કારણથી સુખી નથી. ગરીબ તે ગરીબાઈના કારણે

જુથી દુઃખી નથી. તવંગર દુઃખી જોવામાં આવે છે. ગરીબ સુખી જોવામાં આવે છે. કરોડો તો ગરીબજ રહેશે, ને આમ જોઈ તેઓએ ભોગની વાસના છોડવી. હજારો વરસ પહેલાં જે હજ હતું તેથી આપણે ચલાવ્યું. હજારો વરસ પહેલાં જેવાં આપણાં બુપડાં હતાં તે આપણે કાયમ રાખ્યાં. હજારો વરસ પહેલાં જેવી આપણી કેળવણી હતી તે ચાલતી આવી. આપણે નાશકારક હરિદ્રાષ્ટ રાખી નહિ. સૌ સૌનો ધંધો કરતા રહ્યા. તેમાં તેઓએ દસ્તુર મુજબ દામ લીધું. આપણને કંઈ સંચા વગેરે શોધતાં ન આવડે તેમ નહોતું, પણ આપણા પૂર્વજોએ જોયું કે સંચા વગેરેની જાળમાં માણસો પડશે તો પછી ગુલામજી બનશે ને પોતાની નીતિ તજશે. તેઓએ વિચારપૂર્વક કહ્યું કે આપણે હાથે પગે જે બને તેજ કરવું. હાથ પગ વાપરવામાંજ ખર્ચ સુખ છે. તેમાંજ તંદુસ્તી છે.

તેઓએ વિચાર્યું કે મોટાં શહેરો સ્થાપવાં તે નકામી ભાંજગડ છે, તેમાં લોકો સુખી નહિ થાય. તેમાં સોનેરી ટોળાઓ અને સફેદ ગલીઓ જાગશે, રાંક માણસો લુંટારો. તેથી તેઓએ નાનાં ગામડાંથી સંતોષ માન્યો.

તેઓએ જોયું કે રાજાઓ અને તેઓની તલવાર કરતાં નીતિબળ વધારે બળવાન છે, તેથી તેઓએ રાજાને, નીતિવાન પુરોહિતો-ઋષિઓ અને ધર્મીઓ-ના કરતાં ઉતરતા ગણ્યા.

આવું જે પ્રજાનું બંધારણ છે તે પ્રજા બીજાને શીખવવાને લાયક છે. તે બીજાની પાસેથી શીખવા લાયક નથી.

આ પ્રજામાં અદાલતો હતી, વકીલો હતા, તખીઓ હતા. પણ તે બધાં રીતસર નિયમમાં હતાં. સૌ જાણતું હતું કે એ ધંધો કંઈ ખારે નહોતા. વળી વકીલો, તખીઓ, વગેરે લોકોમાં લુંટ નહિ ચલાવતા. એ તો લોકોના આશ્રિત હતા. લોકોના ઉપરી થઈ ન રહેતા. ઇન્સાફ તો ફીક ફીક થતો, અદાલતે ન જવું એ લોકોની નેમ હતી. તેઓને ભાગ વવાને સ્વાર્થો માણસો ન હતા. આટલો સડો પણ માત્ર રાજા રાજવાડાની આસપાસમાં જ હતો. પ્રજા તો તેથી નિરાળી રીતે પોતાનાં ખેતરનું ધણીપતું કરતી. તેઓની આગળ ખર્ચ સ્વરાજ્ય હતું.

અને જ્યાં ચાંડાળ સુધારો નથી પહોંચ્યો ત્યાં તેવું હિંદુસ્તાન હજીએ છે. તેને તમારા નવા દેગોની વાત કરશો તો હસી કહાડશે. તેની ઉપર કોઈ પારકા લોક રાજ્ય કરતા નથી. તમે રાજ્ય કરવાના નથી.

જે લોકોને નામે આપણે વાત કરીએ છીએ તેને આપણે ઝોળખતા નથી. તેઓ આપણને નથી ઝોળખતા. તમને અને જોમને દેશદાઝ છે તેને મારી સત્તા છે કે તમારે મુલકમાં જ્યાં રેલ (રેલવે)ની રેલ નથી ફરી વળી તેવા ભાગમાં છ મહીના ફરવું ને પછી દેશની દાઝ લાવવી. પછી સ્વરાજ્યની વાત કરવી.

હવે તમે જોયું કે ખરો સુધારો હું કઈ વસ્તુને કહું છું. ઉપર મેં જે ચીતાર આપ્યો છે તેવું હિંદુસ્તાન જ્યાં હોય ત્યાં જે માણસ-ફેરફાર કરશે તેને દુસ્મન માણવો. તે નર પાપી છે.

પ્રશ્ન:—તમે જે કહ્યું તેવુંજ હિંદુસ્તાન હોય તો તો ફીક. પણ જે દેશમાં હજારો બાળવિધવા છે, જે દેશમાં બે વરસની બાળકીનાં લગ્ન થાય છે, જે દેશમાં બાર વરસે છોકરા છોકરી ધરસંસાર ચલાવે છે, જે દેશમાં સ્ત્રી એક કરતાં વધારે બરધાર કરે છે, જે

દેશમાં નિયોગનો ચાલ છે, જે દેશમાં ધર્મને નામે કુમારીકાઓ વેચ્યા અને છે, જે દેશમાં ધર્મને નામે ખાડા બકરાઓનો વધ થાય છે, તે દેશ પણ હિંદુસ્તાનજ છે. તોપણ તમે જે કહ્યું તે સુધારાનું લક્ષણ છે શું ?

ઉત્તર:—તમે જૂલ્યા છો. તમે જે ખામીઓ બતાવી તે ખામી છે. તેને કોઇ સુધારો નથી કહેતું. તે ખામીઓ સુધારા છતાં રહેલી છે. તે દૂર કરવા હમેશાં પ્રયત્ન થયા છે, અને થયાંજ કરશે. આપણને જે નવો જુસ્સો આવ્યો છે તેને આપણે તે ખામીઓ દૂર કરવામાં વાપરી શકીએ છીએ.

મેં તમને જે આધુનિક સુધારાની નિશાની કહી તે તે સુધારાના હિમાયતી પોતે બતાવે છે. મેં જે હિંદનો સુધારો વર્ણવ્યો તે તેના હિમાયતી વર્ણવે છે.

કોઇ પણ દેશમાં કોઈ પણ સુધારા નીચે બધાં માણસો સંપૂર્ણતા નથી પામ્યાં. હિંદી સુધારાનું વલણ નીતિ દ્રઢ કરવા તરફ છે. પશ્ચિમના સુધારાનું વલણ અનીતિ દ્રઢ કરવા તરફ છે, તેથી તેને કુધારો કહ્યો. પશ્ચિમનો સુધારો નિરીશ્વરી છે. હિંદી સુધારો સેશ્વરી છે.

આમ સમજી હિંદના હિતેષ્ણુએ હિંદી સુધારાને જેમ બાળક માને વળગી રહે તેમ ‘વળગી રહેવું’ ઘટે છે.”

કર્મવીર મહાત્મા મો. ક. ગાંધીના ડોક્ટરી ધંધા વિષેના વિચારો.

“હું જે વિચારો તમારી આગળ રજુ કરું છું તે અત્યારે તો મારા પોતાના છે, પણ તે કંઈ મેંજ કરેલા છે એમ નથી. પશ્ચિમના સુધારકો પોતે મારા કરતાં વધારે સખત શબ્દોમાં લખી ગયા છે. તેઓએ વકીલ દાકતરોને બહુ વખોડ્યા છે. તેમાંના એક લેખકે એક એરી જાડ બનાવ્યું છે, તેની ડાળ વકીલ ડાકતર વગેરે નકામા ધંધાદારીઓની કરી છે. અને તે જાડના યડની ઉપર નીતિ ધર્મરૂપી કુડાડી ઉગામી છે. અનીતિને તે બધા ધંધાનું મૂળ એમ રૂપ આપ્યું છે. એટલે તમે સમજશો કે હું તમારી આગળ મારા ખીરસા-માંથી કહાડેલા નવા વિચાર નથી ચૂકતો, પણ બીજાનો તેમજ મારો અનુભવ રજુ કરું છું.

દાકતર વિષે જેમ તમને હજુ મોહ છે તેમ મને પણ હતો. એક વખત એવો હતો કે જ્યારે મેં પોતે-દાકતર થવાનો ઇશિદો રાખેલો, અને દાકતર થઇ મારે કોમની સેવા કરવી એમ ધાર્યું હતું. હવે તે મોહ ગયો છે. આપણામાં વૈદનો ધંધો સારા ધંધામાં ગણા-યોજ નથી એવું મને જ્ઞાન આવ્યું છે, અને હું તે વિચારની કિંમત પારખી ચકું છું.

દાકતરોએ આપણને હલહલાવી નાંખ્યા છે. દાકતરોના કરતાં ઉટવૈદ બલા, એમ કહેવાનું મને મન થઇ જાય છે. આપણે! વિચારીએ. દાકતરોનું કામ માત્ર શરીર સંભાળવાનું છે. વળી શરીર સંભાળવાનું છે એમ પણ નથી, તેઓનું કામ શરીરમાં રોગ થાય તે દૂર કરવાનું છે. રોગ કેમ થાય છે ? આપણીજ ગદ્ગદતથી. હું બહુજ જન્મું. મને અછરું થાય. હું દાકતર પાસે જાઉં, તે મને ગોળી આપે. હું સાંજે થાઉં. પાછો ખૂબ ખાઉં, ને પાછો ગોળી લઉં, આમાં બન્યું તે આ છે. જે હું ગોળી ન લેત તો અછરુંની સળ ભોગવત, અને ફરી પાછો હદ ઉપરાંત ન જમત. દાકતર વચમાં આવ્યો, ને તેણે મને હદ ઉપરાંત જમવામાં મદદ કરી તેથી મને શરીરે આરામ તો થયો પણ મારું મન નબળું થયું. આમ ચાલતાં છેવટે મારી સ્થિતિ એવી થાય કે મારા મનની ઉપર હું જરાએ કાણુ ન રાખી શકું.

મેં વિષય કર્યો. હું માંદો પડ્યો. મને દાકતરે દવા આપી, હું સાજો થયો. શું હું તેથી ફરીથી વિષય નહિ કરું ? કરીશજ. જો દાકતર વચ્ચે ન આવત તો કુદરત પોતાનું કામ કરત. મારું મન દ્રઢ થાત, અને હું અતિ નિર્વિષથી થઇ સુખી થાત.

ખરપીતાલો એ પાપની જડ છે. તેથી માણસો શરીરનું જતન ઝાણું કરે છે, અને અનીતિ વધારે કરે છે.

યુરોપી દાકતરો હદ વાળે છે. તેઓ માત્ર શરીરનાજ ખોટા જતનની ખાતર લાખો છવોને દર વરસે મારે છે. છવતા છવ ઉપર ધાતપ્રી અખતરા (Vivisection = "વિવિ-સેક્શન") કરે છે. આમ કરવું એ એક પણ ધર્મને કબુલ નથી. હિંદુ, મુસલમાન, ખ્રીસ્તી, પારસી, બધા કહે છે કે માણસના શરીરને સાર આટલા બધા છવો મારવાની જરૂર નથી.

દાકતરો આપણને ધર્મભ્રષ્ટ કરે છે. તેઓની ધણીખરી દવામાં ચરખી અથવા દારૂ હોય છે. આ બંનેમાંથી એક પણ વસ્તુ હિંદુ મુસલમાનને ખપે તેવી નથી. આપણે સુધરવાનો ડોળ કરી બધાને વહેમ ગણી, સ્વહંદે ગમે તેમ ક્યાં કરીએ તે જુદી વાત છે. પણ દાકતરો ઉપર પ્રભાવે કરે છે એ ચોક્કસ અને સીધી વાત છે.

આનું પરિણામ એ આબું છે કે આપણે નમાલા અને નામરદ બનીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે લોકસેવા કરવાને લાયક નથી રહેતા, અને આપણે શરીરે હીન તથા બુદ્ધિથી પણ હીન થતા જઈએ છીએ. ઇંગ્રેજ કે યુરોપી દાકતરી શીખવી તે માત્ર આપણી અધીગતિ કરનાર છે.

આપણે દાકતર કેમ થઇએ છીએ એ પણ વિચારવાનું છે. તેનું ખરું કારણ તો આબરહાર અને પૈસો કમાવાનો ધંધો કરવાનું છે. પરોપકારની વાત નથી. તે ધંધામાં પરોપકાર નથી એ તો હું બતાવી ગયો. તેથી લોકોને નુકસાન છે. દાકતરો માત્ર આડંબરથી લોકોની પાસેથી મોટી શી લે છે, અને તેઓની દવા જે એક આનાની કિંમતની હોય છે તેના તેઓ રૂપિયા લે છે. આમ વિશ્વાસમાં અને સારા થવાની આશામાં લોકો દગાય છે. આબુંજ છે ત્યારે બલાધના ડોળ ધાલનાર કરતાં દેખીતા દગ વૈદ તે સારા ગણાય." :

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે ?

(લેખક-તંત્રી.)

(અનુસંધાન અંક ૯ માના ૫૪ ૭૭ થી ચાલુ.)

માટી અને રેતી ઉપર જન્મથીજ મનુષ્ય જાત અને પ્રાણીઓને પ્રીતિ હોય છે. નાનાં બાળકો રમવા જેવાં થાય છે કે તેઓ ધુળ અને માટીમાં રમે છે અને આજોટ છે. એ માસાનાં દિવસમાં જ્યારે થોડા વરસાદ વરસી રેતી પલણેલી હોય છે ત્યારે નાનાં બાળકો રેતી ભેગી કરી પગ ઉપર થાબડી ધમિયા પગ કાઢી લે છે એટલે તેટલો ભાગ પોતો રહે છે. આને દહેશની રમત કહે છે. નાનાં બાળકો હનુમાનજીના પુંછડાની, અને તેવીજ કેટલીક રમતો રેતીમાંજ દિવસે અને રાત્રે રમે છે. તેમજ ગેડીદડાની રમત પણ રેતીમાં જ રમાય છે. માટીથી ધણી જાતનાં દરદો મટે છે એ સંબંધી ધન્વન્તરિમાં આગળ લખી

ગયા છીએ એટલે આ સ્થળે પુનરૂક્તિ કરવાની જરૂર રહેતી નથી. મનુષ્ય માત્ર જન્મે ત્યારથી દીર્ઘાયુષી અને વૃદ્ધ થવાની ધ્રુવ રાખે છે. પરંતુ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા માટે જે જે નિયમો પાલન કરવાની જરૂર છે તે તે નિયમોના અનાદર કરે છે. કયા કયા નિયમો કેવી રીતે પાળવાથી દીર્ઘાયુષી થવાય એ સંબંધી “*અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?” એવી બાબતના અંતમાં અમે વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરેલું છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં અનેક જાતના વ્યાધિઓ આપણા શરીરમાં પેદા થાય છે, અને તેમ થવાનું કારણ આપણે પોતેજ છીએ. એ યતા વ્યાધિઓને અટકાવવામાં ન આવે તો આપણે વૃદ્ધાવસ્થામાં ઘણુંજ દુઃખ ભોગવવું પડે છે. જે શારીરિક નિયમોનું ખરાબર પાલન કર્યું હોય તો ઉંમરે વૃદ્ધ થયા છતાં પણ શરીર તો નીરોગી અને બળવાન રહે છે. પરંતુ આપણી કમુરોથી આપણે ઉત્તરાવસ્થામાં રોગના ભોગ થઈ પડેલા હોઈએ તોપણ તેથી નિરાશ થવાનું કારણ નથી. આપણે જો એ વ્યાધિના નિવારણ માટે યોગ્ય ઉપાય લઈશું તો જરૂર તેનાથી મુક્ત થઈશું. કેટલાક માણસો એમ કહે છે કે “હવે શું બને ? પાકી કોડીએ તે કાના ચડતા હશે ? ગયું યૌવન ફરી આવવું હશે ?” પણ મિત્રો આ શબ્દો તો આજસુ અને એદી અને નિરૂત્સાહી મનુષ્યને કામના છે. ઉત્સાહી અને ઉદ્યોગી માણસ માટે આ શબ્દો નથી. તમે ગમે તેટલી ઉંમરે પહોંચ્યા હશે તોપણ હજી માંડું થયું નથી. એમ નીચેની કવીતા વાંચવાથી ખાત્રી થશે.

હજી માંડું નથી તે વિષે મનહર છંદ.

(કવિવર લૈંગદેસો એક કાવ્યનો અનુવાદ.)

કેટલાક લોકો કહે થયું છે હવે તો મોડું પણ નથી માંડું થયું જરૂરજ જાણજો,
એથી વર્ષનીજ વયે કેટાએજ ત્રીકભાષા શીખી હતી વાત એજ ઉરમાંહે આણજો;
એથી વર્ષનીજ વયે સોફોકલિસે સ્તુત્ય અંથ એડીપસ લખ્યો હતો વિગેષે વખાણજો,
એથી વર્ષનીજ વયે સાઇમોનીડીસે મહા-કવિ પદ મેળવ્યું એ પ્રસંગ પિછાણજો. ૧
એથી વર્ષનીજ વયે ગેથેએ વીમાર મધ્ય ફ્રાસ્ટ લખ્યું અમ લઈ અંત લગી રંગથી,
નેત્રું વર્ષનીજ વયે થીએફ્ટેસ્ટેસેજ લખ્યા માણસના ગુણો ગુંથી અત્યંત ઉમંગથી;
સાંઠ વર્ષનીજ વયે લખી વુડરૉક મધ્ય ચૉસરે કેન્ટરબરી ટેલ્સ સુપ્રસંગથી,
ત્રેપન વર્ષ થયે રાન્ડે કુમારપાણે સંસ્કૃત બાપાજ શીખી શાસ્ત્રીઓના સંગથી. ૨
જ્યારે આવું છે જ ત્યારે આપણે શું હાય જોડી એટીજ રહીશું તેથી કરો નથી કાયદો,
દિવસ ગયોજ વહી રાત્રિ થઈ હવે થયું મોડું એમ બોલવું તે કાયરનો કાયદો;
તકની વખત હતી યુવાવસ્થા મધ્ય જેવી તેવી વૃદ્ધાવસ્થામાંહે છેજ સત્ય વાયદો,
જેમ ગોળ જ્યારે ખાઓ ત્યારે મીઠો લાગે તેમ કાર્યક્રમ કરો પંથ એથી ન ધ્રુવાયદો. ૩
બન્ને બાબતના માત્ર બહારના દેખાવ ભિન્ન કહું હું કથન તેનું તોલજ વિચારજો,
સંધ્યાનો સમય જતાં રાત્રિ થતાં તારા જેમ દિવસે અદ્રશ્ય હતો તેજ દીપ્ત્ય ધારજો;
વાગમાં કાળાસ હતી મટી એથી રવેત ભાસ્યા તેમાં તદ્દાવત શાનો એજ અવધારજો,
વખત છે તેનો તેજ હમેશ કાયમ માટે પૂર્ણપણે જાણી મિત્ર સમય સુધારજો. ૪

* અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ? આ પુસ્તકની દિશા ૩. ૧-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ જુદું છે.

દીર્ઘકાળથી લોકોની સમજ એવી થએલી છે કે વૃદ્ધાવસ્થા આવવી એ કુદરતીજ છે, અને તે પ્રાપ્ત થયા પછી તેમાંથી મુક્ત થઈ યુવાવસ્થા જેવું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થઈ શકેજ નહિ, અથવા તો યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ શકેજ નહિ. આવા ઉદ્ગાર ધંણા વિદ્વાન વર્ગના મનુષ્યોના મુખમાંથી નીકળે છે તો અગ્નિ મનુષ્યના મુખમાંથી નીકળે તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી. વૃદ્ધાવસ્થા શા કારણથી અને કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, એ સંબંધીનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી વૃદ્ધાવસ્થા દુર કરી શકાય છે અને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે એ વાત તમને સત્ય લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. પરંતુ એ વાતથી અગ્નિ મનુષ્યો (બહેને તેઓ ખીજી વિદ્યામાં ઉત્તરિને શિખરે પહોંચેલા હોય) ને તો આ વાત અશક્ય અને હાસ્યપ્રદ લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. દિલગીરીની વાત તો એ છે કે આપણા દેશના લોકો પ્રમાદ કિંવા આળસને લીધે સત્ય વસ્તુની જરા પણ શોધ ન કરતાં ઉલટા વૃદ્ધાવસ્થાના અનેક વ્યાધિ-ઓથી થતાં દુઃખોને મુંઝે મ્હોડે સહન કર્યા કરે છે કિંવા તેવા વ્યાધિને નિવારણ કરવા કોંકર કે વૈદનાં ઘર શોધ્યા કરે છે અને જનમાલની ખુવારી કરે છે. સારા અથવા નહારા વિચારોને મનમાં સ્થાન આપ્યાથી તેજ વિચારો તેવા ફળને ખેંચી લાવે છે. કોંકરોની કે પ્લેગની કે તેવીજ ખીજી ઉડતા રોગની મોસમ ચાલતી હોય ત્યારે વારંવાર એ રોગના વિચારો આવવાથી મનમાં ભય ઉત્પન્ન થાય છે અને ભયને લીધે રોગ થાય છે. અને ધણી વખત હાનિ થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા માટે પણ તેમજ છે. પાંત્રીસ ચાલીસ વર્ષની વય થતાં મનુષ્ય જાતને વિચાર થવા લાગે છે કે હવે હું વૃદ્ધ થઈશ, આંખે જાંખ પડશે, વાળ ઘોળા થશે, કેડથી વળી જઈશ, અને અશક્તિ આવી જશે. માબાપો પણ પોતાના દિકરાને કહેશે તું હવે જુવાનનો ધરડો થવા લાગ્યો, હાંત હવે પડવા માંડશે, આંખે જાંખ પડશે, અને કેડમાંથી વળી જઈશ. આવા વિચારોજ વૃદ્ધાવસ્થાને આમંત્રણ કરી લાવે છે. નાના બાળકોને જેમ બાળ-પણથી ભૂત પ્રેતનો કે ખીજો ભય દ્રઢ થઈ જાય છે, તે પાકી ઉંમરે પણ જતો નથી. તેમજ ગરુડપુરાણાદિમાં મરણ માટે અને મરણ પછી આત્માને જે જે પાતનાઓ ભોગવવી પડે છે તેનું ભયાનક વર્ણન કરેલું હોય છે. એ કરવાનો હેતુ તો એજ કે માણસ જાત પુન્યદાન કરે ને મુશ્વર સ્મરણ કરે. તે હેતુ તો હવે બાજુ ઉપર રહ્યો છે. માન મરણ વખતે અનેક દુઃખો થાય છે એ વાતની ચિત્ત ઉપર દ્રઢ છાપ પડેલી હોય છે, તેથી મૃત્યુ (મોત) નું નામ સાંભળી મનુષ્ય જાત કમ્પે છે. તેવોજ ભય વૃદ્ધાવસ્થા માટે મનુષ્ય વર્ગમાં દ્રઢ થઈ ગયો છે. આપણા કવિઓએ પણ વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરની અને મનુષ્યની કેવી સ્થિતિ થાય છે તેનું ઘણું સ્થળે વર્ણન કરેલું છે. ઉદાહરણાર્થે એક કાવ્ય નીચે લખ્યું છે:-

રાગ ઘોળ-દેશી ચાહલીના.

ધડપણ કાણે મોકલ્યું ? જાણું જોજન રહે સૌ કાળ,

ધડપણ કાણે મોકલ્યું.

૨૬.

ઉમર તો હુંગર થયો રે, પાદર થયા પરદેશ;

ગોળા તો ગંગા સધરે, અંજે હજળા થયા છે કેસ.

ધડપણ

નહોતું જોઈતું શીદ આબુ રે, નહોતી જોઈ તારી વાટ;

ધરમાંથી હજવા થયારે, એની ખૂણે દળાવોને ખાટ.

ધડપણ

નાનપણે બાવે લાડવારે, ધડપણે બાવે શેવ;
 રોજને રોજ નેધએ રાખડીરે, એવી બગીરે ધડપણની ટેવ. ધડપણું
 પ્રાતઃકાળે પ્રાણુ માહરાંરે, અજ વિના અકળાય;
 ધરનાં કહે મરતો નથીરે, તને ખેસી રહેતાં શું થાય ? ધડપણું
 દીકરા તો જીજ્યા થયારે, વહુઓ દે છે ગાળ;
 દીકરીઓને જમાઈ લઈ ગયારે, હવે ધડપણના શારે હવાલ. ધડપણું
 નવનાડો જુદી પડીને, આવી પહેંચે કાળ;
 બેરાં છોકરાં ફટફટ કરેરે, નાનાં બાળક દે છે ગાળ. ધડપણું
 અંતકાળે વળી આવીયારે, દીકરા પધાર્યા દાર;
 પાંસળા એ પાંસળારે, પછી છોડીને આપી બાર. ધડપણું
 એવું સાંભળી પ્રભુ ભગ્નેરે, માંભળએ જગવાસ;
 પર ઉપકાર કીધે પામશેરે, ગુણ ગાયે નરસીઓ દાસ. ધડપણું

આ મહાન કવિએ આ કાવ્યના અંતે પર ઉપકાર કરવા અને પ્રભુને ભજવા માટેજ
 જ્ઞાવસ્થાનું વર્ણન કરેલું છે. તે જનને વાતો તરફ તો કોઈ ધ્યાન આપતું નથી, પરંતુ
 હવે જ્ઞાવસ્થા નજીક આવવા લાગી છે. અને જ્ઞાવસ્થામાં એ દુઃખો દરેક માણસે' ભોગ-
 વવાનું' નિર્માણ થઈ ચૂક્યું છે. તેથી આપણે પણ ભોગવવાં પડશે એવા ભયથીજ જ્ઞાવ-
 સ્થા અકાળે પ્રાપ્ત થાય છે. જ્ઞાવસ્થા દરેક મનુષ્ય કે પ્રાણીને આવે છે, એવું જ્ઞાન તો
 દરેક માણસને હોય છે. પરંતુ તે શાં શાં કારણોથી આવે છે તેનું વર્ણન વૈદિકશાસ્ત્રના
 ગ્રંથોમાં કે ખીજા ગ્રંથોમાં અસંખ્ય જોવામાં આવતું નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેને દૂર
 કરવાના ઉપાય પણ તેવાં શાસ્ત્રમાં કવચિતજ જોવામાં આવે છે. યોગાભ્યાસ કરનાર લોકોએ
 વનસ્પતિના કેટલાક કર્ષો લખેલા છે. પરંતુ તેવા કર્ષોનો અનુભવ કરતાં જ્ઞાના, યુવાન
 થએલા ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. કારણ જ્યાં સુધી જ્ઞાવસ્થા લાવનારાં કારણોનો નાશ ન
 થાય ત્યાં સુધી તેવાં કર્ષોથી ભાગ્યેજ કાપમની અસર થાય. આ સંબંધે શોધ કરનાર
 હાલના જ્ઞાનાના સમર્થ વિદ્વાનો નીચેના નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે.

“ જોવાયલી યુવાવસ્થા ફરી પ્રાપ્ત શી રીતે કરવી ? ” જે લોકો ૩૫ વર-
 સની ઉંમર પસાર કરી ગયા છે, જેમનામાં આવતી જ્ઞાવસ્થાનાં ચિન્હો જણાવા લાગ્યાં
 છે, જેઓની શક્તિ અને જીવન ઘટવા લાગ્યાં છે અને જેઓને એમ જણાય છે કે તેઓની
 યુવાવસ્થા દિવસો દિવસ ઘટતી જાય છે તેઓ આ બાબત પર ખાસ ધ્યાન આપશે. આવા
 લોકોની દ્રઢ ઇચ્છા હશે ને તે જો આ લેખમાં બતાવેલા નિયમોનું પાલન કરશે તો તેઓ
 શરીરનું સૌંદર્ય, દેખાવ, સ્થિતિસ્થાપકતા અને યુવાનીની સદાનંદ વૃત્તિ ફરી પાછી પ્રાપ્ત કરશે
 અને જે જે શક્તિ તથા સ્થિતિનો અનુભવ યુવાનીમાં કર્યો હતો તે તે શક્તિ અને સ્થિતિ
 ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે.

જ્ઞાવસ્થાની મુશ્કેલીઓ અનુભવ્યા પછી પાછી યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એના જેવો
 ખીજો કોઈ આનંદ નથી. એ વાત ખરી છે કે પહેલાં યુવાવસ્થા જોયા વગર તેની કિંમત
 મગબ્યા હોત તો કેટલું સારું એમ ઘણા લોકો ધારતા હશે. કેટલા બધા લોકો હજી પણ
 વંદસ્તી સહિત યુવાવસ્થા અને શક્તિ મેળવવા આતુર હોય છે. લગભગ દરેક સ્ત્રી અને
 પુરુષ જેમણે યુવાની સુખાવી ભોજ્ય છે તેઓ દરેક આવી ઇચ્છા રાખે છે.

મારો સિદ્ધાંત એવો છે કે તેઓ બધા અમુક પ્રમાણમાં યુવાની અને તેનાથી થતો આનંદ-મેળથી શકશે. શરીરમાં થતો વ્યય પૂરો પાડવા અને નવાં તરવો દાખલ કરવા સ્વચ્છતા કાપવાની અજ્ઞાનતાને લીધે શરીર વૃદ્ધ થાય છે; અને જે આ કાપવાનું જ્ઞાન મેળવ્યું હોય અને તે પ્રમાણે વર્તન કરવાનું ચીવટથી શરૂ કર્યું હોય તો વૃદ્ધાવસ્થાનું આવવું અટકશે અને યુવાવસ્થા ધીમે ધીમે શરૂ થશે.

ઉપર પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો—નસો, સાંધા અને રુનાયુઓમાં જડતા આવવી, ચહેરા અને હાથ ઉપર સખત કરચ્ચોલીયો પડવી, વાળમાંથી કાળાંસ ઉડી જવી એ સર્વ આપણી નસો (Arteries) માં કેલ્કેરીયસ (Calcarious) યુનાવાળા પદાર્થોનો જમાવ થવાથી થાય છે. ૩૫ વરસ સુધી તો આવા પદાર્થની શરીરમાં રહેલાં હાડકાંના પોપણ માટે જરૂર રહે છે. ૩૫ વર્ષ પછી અથવા કોઇ વખત પહેલાંથી આવી રીતે થતું હાડકાંનું પોપણ અને વૃદ્ધિ પૂરી થાય છે, અને પછી આલુ થતા વ્યયને પૂરું પાડવા જરૂરી ન આ પદાર્થની જરૂર રહે છે. આ સિવાય જે વધારામાં આવે પદાર્થ લેવામાં આવે છે તો નસોને કઠણ કરી સામાન્ય જડતા પેદા કરે છે, જ્યારે આવાં ચિન્હો પેદા થવા લાગે છે ત્યારે લોકો એમ સમજે છે કે તેઓ હવે વૃદ્ધ થયા તેથી કસરત કરવી છોડી દે છે. ખરેખર તો ઉદ્ધતા તે વખતથીજ વધારે કસરત કરવાની જરૂર ઉભી થાય છે.

જે યુનાવાળા પદાર્થ શરીરમાં ભેગો થવાથી વૃદ્ધાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે તે પદાર્થને શરીરમાંથી દૂર કરવામાં અને તેનો જમાવ થતો અટકાવવામાંજ યુવાવસ્થા લાવવાની કુંઘી રહેલી છે. આ સૂચના પ્રમાણે ખંત અને શાંતિથી વર્તશો તો આ કુંઘી તમારા હાથમાં સદંત્રમાં આવશે. અને ખાસ કરીને આ આપેલી સૂચનાઓ તો ધણીજ ઉપયોગી ધર્મ પડશે. જ્યારે શરીરના અમુક અણુઓનો નિરંતર નાશ થાય છે અને તેને ગદલે બીજા નવા બંધાય છે ત્યારે આપણને શરીરમાં ભેદતા ફેરફાર કરવા વધારે સુખમ પડશે, ખરેખર રસ્તો પકડી નકામા ભાગોને કાઢી નાંખી તેને ગદલે ઉપયોગી અને જરૂરના પદાર્થોવાળા ભાગ દાખલ કરવાનું તમારું કામ છે.

તમારે પહેલાં તો વૃદ્ધાવસ્થાનો ભેગો થયેલો ક્યારો ગાળો, નાખવાનો. રસ્તો. શોધવાનો. આ બાબતમાં સ્વચ્છ પાણી અને જોવાઈવિ ઓઈલ જેવું બીજું કંઈ ઉપયોગી નથી. કુંખો થાળવવા માટે જેવી કુદરતી અને જરૂર છે તેવીજ સ્વચ્છ પાણી લેવાની નામ સાંભળી બાબતમાં ૩૫ વર્ષની તિવોજ ભય આપણે પુષ્ટજ. સ્વચ્છ પાણી પીવાની ગયો છે. આપણે એમ માને ખાસ વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરના જે ભોજનની વચમાં સવા છે તેનું ધણે સ્થાને સવા છે. ઉદાહરણરૂપે એક કાચ.

રાગ ઘોળ-દેરી પોડલીના. કરવાની ક્રિયા કરવાની

ધરપણ કાણે મોકલ્યું ? જણ્યું જોખન રહે તો ક

ધરપણ કાણે મોકલ્યું.

માત્ર જે રીત છે. આપણું

ઉભર તો ડુંગર થયો રે, પાદર થયા પરદેશ; ૧૫ યર્ષ પડે છે. અસ્વ-
ગોળા તો ગંગા યઈરે, અજે ઉજળા થયા છે કેશી પુરો નદી, તળાવ,
નહોતું ભેદતું શીદ આપ્યું રે, નહોતી જેમ તારી યુનાવાળા પદાર્થો અને
ધરમાંથી દળવા થયારે, એની ખૂણે દળાવોને આટ. બેધક પીધે મળે છે.

સર્વથી સ્વચ્છ પાણી તો કુદરતી વરસાદનું પાણી છે. પરંતુ આ પાણી શહેરમાં મળવું મુશ્કેલ છે. કારણ શહેરની હવા, કાદવ, ધૂળ, ધૂમાડો અને ઝેરી પદાર્થોનાળા હોય છે, અને પાણી કચરાવાળાં છાપરાં ધોવાઇને પછી નીચે આવે છે. ખરાનાં સર્વથી સ્વચ્છ પાણીના દરેક ગેલનમાં ૬ થી ૫૦ ગ્રેન ખનીજ દ્રવ્યો હોય છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે પાણીને ઉકાળવાથી તે સ્વચ્છ થાય છે, પણ આ ભૂલ છે. ઉકાળવાથી ઘણા જંતુઓ મરી જાય છે પણ તેમનાં મૃત શરીરો તો પાણીમાંજ રહે છે. અને તેવું પાણી પીવાથી તે જંતુ આપણા પેટમાં જાય છે.

સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં એક પાણીના ટીપામાં અસંખ્ય જીવો જણાય છે, વૈદક જ્ઞાન-વાળા અનુભવી લોકો આપણને કહે છે કે આ સાધારણ જંતુઓ આપણને નુકશાનકારક નથી, પરંતુ તેઓ એટલું તો કચુલ કરે છે કે જો પાણીમાં આ જંતુઓ ન હોય તો જ઼્ઘાવસ્થા અથવા તો અવયવનું કઠણ થઇ જવું થાય નહિ. દરેક કલાકે લાખો ચુનાવાળાં મૃત શરીરો આપણા લોહીમાં ભેગાં થાય છે. તેમ થવાથી લોહીની નસો, રગ, શિરાઓ, જ્ઞાનતંતુ, મગજ વગેરે અવયવો નક્કર થઇ જતાં કઠણ બની બર્ધ કામ કરવાને અશક્ત થઈ ખરડ થાય છે, અને તેથી જીવનને ટુંકું કરી નાંખે છે. સ્વચ્છ પાણી મેળવવાનો એક જ રસ્તો વરાળનું (Distilled) પાણી પીવાનો છે. તારી કાઢેલું પાણી (Distilled) એ વરાળને કંઈ પાડેલું પાણી છે. જ્યારે પાણીને ખૂબ ગરમ ઉકાળવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંથી જળ થઈ જાય છે. આ વરાળ સર્વ મહિન પદાર્થોથી રહિત હોય છે. જો આ વરાળને કંડી પાડી ભેગી કરવામાં આવે તો તે તારી કાઢેલું પાણી (Distilled) થાય છે. જ઼્ઘાવસ્થા અથવા શરીરની જડતા એ કેવું પાણી પીવું એ બાબતની અજ્ઞાનતાથી નીપજે છે. શરીરમાં ત્રણ જાતનો ખોરાક દરરોજ દાખલ થાય છે; કઠણ પદાર્થો (Solids) સાદાં અથેલા પ્રવાહી (Distilled liquids) અને સાદાં ન અથેલ પ્રવાહી (Raw liquids) સમગ્ર કઠણ પદાર્થોમાં ચુનાવાળા અથવા જ઼્ઘાવસ્થા લાવનારા પદાર્થો હોય છે. ફળોમાં રહેલો રસ સાદાં અથેલા પ્રવાહી રસ છે. અને તે જ઼્ઘાવસ્થા લાવનારા પદાર્થોથી રહિત હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ જે નક્કર પદાર્થોમાં ચુનાવાળા પદાર્થો હોય છે તેમને પણ ગાળા નાંખે છે અને દૂર કરે છે.

સાદાં ન કરેલું પાણી જો પીવામાં ન આવે તો નક્કર ખોરાક અને ફળોના આહારથી જ઼્ઘાવસ્થા દુર થઈ શકે તેમ છે.

જ્યારે કુદરત ફળોમાં ગાળેલું (Distilled) પાણી નાંખે છે ત્યારે માણસે તે ઉપરથી શીખામણ લઈ સ્વચ્છ અને ગાળેલું પાણીજ પીવું જોઈએ. તેમ કરવાથી ફળો ખાવાની માફક શરીરમાં રહેલા ચુનાવાળા પદાર્થો અને જ઼્ઘાવસ્થા પ્રાપ્ત કરનારા પદાર્થો ગળી જઈ દૂર થાય છે; કારણ (Distilled) વરાળને દારી કરેલા પાણીમાં તેવા પદાર્થો રહેતા નથી. પીવાના પાણીમાં સાધારણ રીતે જે ચુનો રહેલો હોય છે તે જ્યારે હોજરીમાં જાય છે કે તરતજ આખા શરીર યંત્રમાં પ્રસરી જાય છે અને તેનો દરેક શિરાઓમાં જમાવ થાય છે, જેથી રીતે પાણીને કીટલીમાં ગરમ કરવામાં આવે છે અને જેમ કીટલીના સાંધાઓમાં ચુનો કઠણ થઈ જ઼્ઘાવ જાય છે તેવી રીતનીજ ક્રિયા આપણા શરીરમાં પણ થાય છે. હાડકાં બાગી જાય તેવાં થઈ જાય છે, સાંધા અને સ્નાયુઓ જડ અને સ્કી જાય તેવાં થઈ જાય છે, અને ટુકામાં (મુત્તરમાં) રેતી અને પથરી બંધાય છે. વરાળનું પાણી, મૃત્તરાય, માગનું,

પ્રમાણમાં કુદરતથી વિમુખ અથવા દૂર અને દૂર થતું ગયું છે અને જાય છે તેથીજ નેચરોપથી તરફથી સંશોધન થતે ફેલાવવામાં આવતા નિયમો ધણા સુધરેલા લોકને જમણી અને વિચિત્રતા ભરેલા પણ લાગે તેા તેમાં અન્યથા જેવું નથી.

નેચર ક્યાર સીસ્ટમ સંબંધી કેટલુંક લખાણ બહાર પડ્યું છે જેનાથી ધણા લોક વાકેફ થયા છે અને તે તરફ ધણાંતું લક્ષ છે. કારણ નેચરોપથીના ફેલાવાને લગતો પ્રવાસ આપણા તરફ ધીમો પણ મક્કમ પણે આગળ વધેલો શરૂ થયો છે. અને નેચરોપથીના સત્ય અને સ્વાભાવિક સિદ્ધાંત અને નિયમો તરફ આયુર્વેદીક, એકોપેથીક વગેરેના અનુયાયીઓમાંના ધણાઓ કેટલાક પ્રમાણમાં સહાનુભૂતી ધરાવે છે જે યોગ્યજ કહેવાય.

આપણી ગુજરાતી ભાષામાં નેચરોપથીને લગતું સાહિત્ય જોઈએ એટલા પ્રમાણમાં બહાર પડ્યું નથી; પરંતુ અત્યાર સુધીમાં જે બહાર પડ્યું છે તે સરૂઆતનું પ્રાથમિક જ્ઞાન અને મુખ્ય તમામ જરૂરી નિયમો અને સાધનો સંબંધી ઠીક માહિતી આપી શકે છે. ઇંગ્લેંડ ભાષામાં નેચર ક્યાર સીસ્ટમને લગતું ધણું વિશાળ સાહિત્ય દરેક વિષયને સવિસ્તર રીતે ઇન્સાફ આપતું બહાર પડ્યું છે.

નેચરોપથીને લગતું શિક્ષણ આપનારી શાળાઓ અને પાઠશાળાઓની સ્થાપના હવે સુધી આપણા તરફ થઈ નથી. કારણ હજી જોઈએ એટલા પ્રમાણમાં એ વિદ્યા તરફ પ્રવળ માંના દરેક તત્ત્વગર, મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગનું મોટા ભાગે લક્ષ પેચાવા પામ્યું નથી; જેથી જેઓ એ વિદ્યાનો ખાસ અભ્યાસ કરવાનો ઇરાદો રાખતા હશે તેઓને માટે આપણા તરફ ખાસ એવી કેળવણી આપનારી સંસ્થાની સ્થાપના થઈ નથી.

સુધરેલા ગણાતા યુરોપ અમેરિકા વગેરે દેશોમાં નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિને લગતું નિયમસર જ્ઞાન આપવાને માટે સ્કૂલો, કોલેજો વગેરે સંસ્થાઓની સ્થાપના જોઈતી પ્રમાણમાં છે અને તેને લગતું સાહિત્ય બહોળા વિસ્તારમાં પ્રગટ થતું જાય છે. આપણા દેશમાંના ઉમંગી અને ઉત્સાહી જનો એ વિદ્યાનો ખાસ અભ્યાસ કરવાને વિદેશ જવાને શક્તિવાન હોય તેઓએ જવું જોઈએ. પરંતુ કેટલીક વખત બને છે તેમ વિદેશી ધનવાન દેશની રીતિ-નીતિ, રાહ-રસમ અને આચાર-વિચારથી મદોન્મત બનીને તેનું અર્થ અનુકરણ આપણા દેશના લોકોએ કરવું એમ સમજવાનું નથી. પાશ્ચાત્ય ધનાઢ્ય દેશની ખર્ચાણી રીતોમાંથી આ દેશની સ્થિતિને અનુકૂળ થઈ પડે અને ધણાઓ તેનો લાભ લઈ શકે તે ધોરણ ઉપર ઘટતા ફેરફાર સાથે જે દાખલ કરવાં યોગ્ય હોય તેજ કરવી જોઈએ.

કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાની ધણી શાખાઓ છે અને તે દરેક શાખાને લગતું જ્ઞાન એટલું બધું બહોળું છે કે તેમાંની એક ચોક્કસ શાખામાંજ પ્રવીણતા મેળવવાને લાંબા નીતિ અનુભવ અને અભ્યાસની જરૂર છે. પરંતુ એ પદ્ધતિનો લાભ જોઈએ તેવો લેવાને તથા આપવાને તે દરેક શાખાનો મુખ્ય અનુભવ તથા અભ્યાસ થવાની જરૂર છે. એ વિદ્યાના અનુયાયીઓ દરેક નેચરોપથીને લગતી ઉપચારની રીતિ અને સાધનોના અકસીરપણા તથા કાયદા-જેરકાયદા સંબંધી જો કે એકમત સ્વાભાવિક રીતે ધરાવી શકતા નથી છતાં મૂળ સિદ્ધાંત અને નિયમો સંબંધી મોટે ભાગે એકમત ધરાવે છે. દાખલા તરીકે ધણાઓ રોગોપચારમાં કોઈ પણ પ્રકારની નિદોષ કે દોષીત વનસ્પતિ, ખતીજ કે પ્રાણીજ વર્ગની ઔષધીનો ઉપયોગ કોઈ પણ પ્રકારે કોઈ પણ રૂપમાં કોઈ પણ સંબોધનાં

ઉપયોગમાં લેવાની વિરૂદ્ધ છે. જ્યારે પણા ડૉક્ટર ઓફ મેડીસીનની ઉપાધી ધરાવનારા અને નહિ ધરાવનારા જેઓ કુદરતી રોગોપચાર સીસ્ટમથી ઉપચાર કરે છે તેઓ નિર્દોષ વનસ્પતિ વર્ગની ખીનકેરી, ખીનદાહક, ખીનમાદક, ખીનઝેરી, વસ્તુઓ યા વનસ્પતિનો ઉપયોગ ચોક્કસ કેસમાં જરૂરી થોડા પ્રમાણમાં અને રૂપમાં વાપરવાની તરફથી માત્ર ધરાવે છે. અને એવી સાદી, સરળ નિર્દોષ વનસ્પતિ, ચૂંચુ અથવા ઉઝાળાએ જવલ્લેજ ઉપયોગમાં લે છે અને ઘણું કરીને હોમીઓપેથીક પદ્ધતિએ બનાવેલી નિર્દોષ દવા ખીન સાધનો સાથે કોઈ વાર ઉપયોગમાં લેવાને હરકત બરેલું જોતા નથી. જે કે તેઓ પણ એવી નિર્દોષ વનસ્પતિને પણ ખીન ઉમદા સાધનો હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, ઉંઘ, આશાસન, સ્વચ્છતા, શાંતિ, સંતોષ, સદાચરણ, આનંદ વગેરે ઉપર સરસાઈ આપતા નથી.

તેચરોપથીનો અભ્યાસ જેઓ કરવા ઇચ્છે તેઓ જે ઇંગ્રેજ ભાષા સમજી અને જાણી શકતા હશે તેઓને મખ્યાળાંધ બહાર પડેલાં ઇંગ્રેજ પુસ્તકોનો લાભ લેવાનું વધુ અનુકૂળતા બરેલું થઈ પડશે. અને જેઓ ઇંગ્રેજ ભાષાથી વાકેર નહિ હોય તેમને માટે ફક્ત તેઓ જે ભાષા સમજતા હશે તેમાં પ્રગટ થયેલાં જીજ્ઞ સાહિત્ય ઉપર હાલમાં આપણા તરફનાં ઓછા સંતોષ માનવો પડશે.

તેચરોપથીને લગતાં અથવા તે સાથે સહાનુભૂત અને અનુકૂળ સંબંધ ધરાવતાં શુભ-રાત્રી ભાષામાં બહાર પડેલા સાહિત્ય સંબંધી જાણવાને ધણાઓ ઉત્સુક હશે જેથી તેને લગતી ચોપડીઓ તથા ચોપાનીયાં જે મારી જાણમાં આવ્યાં છે તેમાંનાં કેટલાંક આ રશ્નજે દર્શાવવાનું થોડું થઈ પડશે. જે કે એમાંના દરેક ચોપાનીયાં-પત્રો ખાસ તેચરોપથીનેજ માત્ર લગતાં નથી પણ ચોતાના ખીન વિષયો સાથે તેચરોપથીને લગતાં લખાણને પણ સ્થાન આપતાં હોય છે.

૧. પહેલું તો “ધન્વન્તરિ” માસિક પત્ર તેના વિદ્વાન તંત્રી તરફથી તેમજ ખીનઓ તરફથી એ પત્રમાં પહેલાંથી અત્યાર સુધીમાં બહાર પડેલું લખાણ (જે કે એ માસિકનું વાર્ષિક આકૃતિ પુસ્તક હાલમાં ચાલુ છે અને પહેલાંથી અત્યાર સુધીના તમામ અંકો જેઓ પાસે નહિ હોય તેઓ હાલમાં કદાચ મેળવવા માગે તો મળી પણ શકે નહિ જેથી આપણે ઇચ્છીશું કે ધન્વન્તરિમાં તેચરોપથીને લગતા છપાએલા તમામ મુખ્ય લેખોની ચુંટણી કરીને તેનો મંદ્રહ ક્રમવાર યોગ્ય ગોઠવીને એક પુસ્તકના રૂપમાં છપાવી બહાર પાડવામાં આવે, અને તેની સાથેજ “કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે” એ લેખ સંપૂર્ણ કરીને છપાવવામાં આવે.)

ધન્વન્તરિના અધિપતિ રા. રા. બોગીલાલ કૃત પુસ્તકો “અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?” “શ્રી દેવી અદ્ભુત ચમત્કાર.”

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ કૃત “ક્ષયરોગ,” “તમાકુનું દુર્બલન” વગેરે, અને તેમના પરચુરણ લેખો. વૈદ્ય શા. તિલકચંદ કૃત “કોમોપથી,” અથવા રંગ રમાયન વિદ્યા.

૨. વડોદરાના શ્રી શ્રેયઃસાધક વર્ગના કેટલાક મહાસત્નો તરફથી પ્રગટ થતાં કેટલાંક માસિક પત્ર જેવાં કે “મહાકાળ,” “પ્રાતઃકાળ,” “ધર્મધ્વજ” વગેરેમાંના કેટલાક લેખો. સ્વર્ગસ્થ લેખક છોટાલાલ જીવનલાલ કૃત કેટલાંક પુસ્તકો જેવાં કે “વિદ્યાર્થિનો સાચો

ગિત્ર, ” “ બંધકોશ અને તે ટાળવાના સહેલા ઉપાયો, ” “ રોગને ટાળવાના અને નીરોગી રહેવાના ઉપાયો ” - વગેરે ઉપરાંત તેમના ‘પરચુરણુ લેખો.

૩. મુંબઈ નજીક સાન્તા ક્રુઝમાંના “ હૅલ્થ હોમ ”ના સ્થાપક મી. ખેડેરામજી પી. માદન તરફથી બહાર પડેલાં પુસ્તકો જેવાં કે “ દવા વગરનો ડૉક્ટર ” માને શરીરની ખીલવણી ભાગ ૧ હો ” “ આપવાસ અથવા મનુષ્યને થતાં દરદોનું ંડમૂળ કાઢી શરીરને રોગરહિત અને પવિત્ર કરવાનો ખરો કુદરતી ઇલાજ ” “ જીવન યક્તિનું બંધારણ ” અને એ સિવાય ખીજાં કેટલાંક ચોપાનીયાં.

૪. ડૉ. લુઇ કુહ્ને ફ્રેંચ “ A New Science of Healing ” એ નામના અંગ્રેજી પુસ્તકના સારરૂપ ભાષાંતર “ રોગ નિવારણ નવીન વિદ્યા ” અથવા “ ઔષધોપચાર અને શસ્ત્રોપચારની સહાયતા વિના પાણીથી રોગ મટાડવાના પ્રયોગો. ” ભાષાન્તર કર્તા વિદ્યાલદાસ લાલદાસ.

૫. ‘ વૈદ્યકલ્પતરૂ ’ માસિકમાં પ્રગટ થતાં કેટલાંક લખાણો અને તેના વિદ્વાન તંત્રીની કલમથી લખાઈને બહાર પડેલાં કેટલાંક પુસ્તકો જે કે ખાસ નેચર ક્યૉર ઉપરનાં લખાણો નથી પરંતુ વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર તરફથી બહાર પડતું તંદુરસ્તી જળવચાને લગતું સાહિત્ય ગુજરાતી ભાષામાં અભ્યાસ કરવા યોગ્ય છે. અને ઉપર લખેલ ડૉ. કુન્હેના પુસ્તકનો ગુજરાતી હુંકો સાર વૈદ્ય જટાશંકર તરફથીજ પ્રગટ થઈ બહાર પડ્યો છે.

૬. ‘ નવી જીદગી ’ કર્તા મહેરવાનજી હો. દાદગ્યાનજી.

આ ઉપરથી જણાશે કે નૈસર્ગિક ઉત્ત્યારને લગતું સાહિત્ય ગુજરાતી ભાષામાં પુરતા પ્રમાણમાં બહાર પડ્યું નથી. મરાઠી, બંગાલી, હિંદી વગેરે આ દેશની ખીજા ભાષાઓમાં બહાર પડેલું એને લગતું સાહિત્ય પુરતા પ્રમાણમાં હોવાનું જાણમાં આવ્યું નથી.

આપણા દેશમાં ખાનગી સાહસથી આયુર્વેદીક, એથોપેથીક, હોમીઓપેથીક, યુનાની વૈદ્ય પદ્ધતિનું શિક્ષણ આપનારી સંસ્થાઓ નાના પાયા ઉપર જુજ સંખ્યામાં છે અને તેના વધારા તથા સુધારાને સાર કેટલાક પ્રકારનો પ્રયાસ ચાલુ છે તો એ તમામ પદ્ધતિ કરતાં વધુ જરૂરી અને ઉપયોગી નેચરોપથી જેવી ઉમદા વિદ્યાનું શિક્ષણ આપનારી સંસ્થાની સ્થાપના કરવાના કામનું મહત્ત્વ કોઈ પણ પ્રકારે ઝોણું નથી. આપણે ઇચ્છીશું કે નેચર ક્યૉર સીસ્ટમને લગતાં સંપૂર્ણ જ્ઞાનનું પ્રત્યક્ષ વ્યવહાર ઉપયોગી શિક્ષણ આપનારી સંસ્થાની સ્થાપના કરવાનું મહત્ત્વનું કાર્ય ઉપાડવાની તૈયારી આપણા દેશના જનહિતાયે કરવામાં આવે.

ઇંગ્રેજી ભાષામાં હખાઈ પ્રગટ થયેલાં નેચર ક્યૉર સીસ્ટમને લગતાં પુસ્તકોનું લીધે મોટું છે અને તે પુસ્તકો સંબંધી વાકેફ થવાને નેચરોપથીના અભ્યાસીઓ ખુશી હોવાનું જોઈએ, અને જે ધન્વન્તરીમાં નેચરોપથીને લગતી ઇંગ્રેજી-ચોપરીઓનું લીધે આપવા પુરતી જગા તેના તંત્રી ફાજલ પાડી ચક્રે તે તેનું એક લીધે બનાવી મોકલતાં મને ખુશી ઉપજશે. છેવટ જણાવવાની ખાસ જરૂર તો નથી કે દરેક ગમે એવી મહત્ત્વ કે ઉપયોગી જાણતમાં હમેશા બધા વચ્ચે એકમત તો હોઈ રહેજ નહિ, જેથી નેચરોપથીને લગતા વિશાળ સાહિત્યમાંથી આપણને જે ખરૂં ખાસે તેટલા પુરતુંજ સારરૂપે મદલ કરવાની જરૂર છે.

શિલાનિત સંબંધે વિચાર.

(લેખક: લાનુશંકર વિ. ત્રિભુવનદાસ તળાજકર.)

શિલાજીતની ઉત્પત્તિ—મોટા પર્વતોપર ગ્રીષ્મ ઋતુમાં સખત ગરમી પડવાથી શિલા-
ઓમાંથી એક જાતનો રસ નીકળે છે તેને શિલાજીત કહે છે. સુખ્યત્વે તે વિદ્યમાયણ પર્વ-
તપર વિશેષ થાય છે પણ હાલ શુદ્ધ શિલાજીત કમચિત મળે છે. ધંખાળી લોકો શિલાજીત
એક જાતની રાતી ચીકણી માટીનો પણ બનાવે છે. વળી કેટલાએક લોકો કામરનો બનાવી
વેચે છે ને તે સર્વ પ્રકારે શુદ્ધ શિલાજીત જેવોજ રૂપ, રંગ ને ગંધમાં કાચ છે, તે મંબંધી
અનેક ગધ ચાલે છે.

શિલાજીતના લોહ—આર્ય વૈદ્યક ગ્રંથોમાં પાંચ જાતનો શિલાજીત વર્ણવેલો છે. કાંચન
શિલાજીત, રૌપ્ય શિલાજીત, તામ્ર શિલાજીત, નાગ શિલાજીત અને લોહજ શિલાજીત. પર્વતોમાં
જે જે ધાતુની ખાણ હોય છે તેવો શિલાજીત મળાય છે. લોહ શિલાજીત સિવાય બીજા
શિલાજીત મળવા અપ્રાપ્ય છે ને બધા શિલાજીતોમાં લોહજ શિલાજીત સર્વોત્તમ છે.

શિલાજીતની પરીક્ષા—જે ખરો શિલાજીત હોય તો તે ઘેરા લાલ રંગનો હોય
છે ને તે ગોમૂતના જેવો ગંધવાળો, અભિપર નાખવાથી નિર્દુભ ને લિંગાકાર બને અને પાણીમાં
નાખવાથી તેની કટ્ટીમાંથી શેડ કુટે તે શિલાજીત ઉત્તમ મનાય છે.

શિલાજીતની શોધનવિધિ—શિલાજીતને ગાયના દુધમાં ત્રિફળાના કવાથમાં ને
ભાંગરાના સ્વરસમાં એક એક વાર અનુક્રમે મર્દન (બાવના) કરવાથી શુદ્ધ થાય છે. બીજી
રીતે શિલાજીતને ઠંડા પાણીમાં ધોવો ત્યારમાઠ લોહાના વાસણમાં તે છુટે તેટલું ગરમ પાણી
નાખવું ને શિલાજીતને હાથેવતી ખુબ ચોળવું, પછી તે વાસણને તડકે સુકા દેવું. આથી પાણી-
માંથી શીણ વળી તર પાણી ઉપર જમી રહેશે. તે તર ઉતારી બીજા વાસણમાં રાખવી. જ્યાં
સુધી આવી રીતે તર ઉપર આવ્યા કરે ત્યાં સુધી વાસણ તડકે રાખવું ને તર કાઢતા જવું
ને પાણી ગરમ નાખતાં જવું. એકદમ વધારે ગરમ પાણી ન નાખવું, કારણ કે તેમ કર-
વાથી શીણ ઉપર મટલું નથી અને શિલાજીત હાથ આવતો નથી. શુદ્ધ શિલાજીતનો ભાગ
પાણીમાં તરની પેઠે ઉપર તરી આવે છે અને નીચે જે રંગડો રહે છે તેમાં ધુળ ને માટીનો
ભાગ રહી જાય છે. માટે તે રંગડો ફેકી દેવો ને જે તર એકઠી કરી હોય તેને તડકે સુક-
વવી. આવી રીતે શુદ્ધ થએલ શિલાજીતને ત્રિફળાના કવાથની, ભાંગરાની ને ગોમૂતની
બાવના એક એક દેવી. આ શિલાજીત ખાવામાં ઉપયોગી છે.

શિલાજીત ખાવાની માત્રા—“રસરાજ મુંદર”માં શિલાજીત ખાવાની માત્રા વધ અને
શક્તિ પ્રમાણે ૧ તોલો, બે તોલા વા ચાર તોલા સુધી ખાવો એમ લખ્યું છે. પણ હાલની
મનુષ્યોની શારીરિક સ્થિતિ જોતાં તે માત્રા ઘણી મોટી ગણાય, માટે હાલ તો શક્તિ અનુ-
સાર જળ ને વય વિચારી બે વાલથી આઠ વાલ સુધી ખાવો હિતકારક છે.

શિલાજીતનું અનુપાન—શિલાજીત યોગવાદી હોવાથી જે જે અનુપાન સાથે આપે
તે તે રોગનો નાશ કરે છે. મૂત્રમાર્ગના વ્યાધિ માટે એવટી અને પીયરના ચૂર્ણ સાથે
લેવાય તો સારું છે. કેટલાએક લોકો એકલો શિલાજીત દુધમાં નાખી પીએ છે તે પણ સારું છે,

પૃથ્વાપૃથ્વ—શિલાજાતનું સેવન કરનારે કસરત, ગરમી, વાયુ, અને ચિત્તને અપ્રસન્ન કરનારી વસ્તુઓ તેમજ બારે તથા દાઢ કરનારી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો. વર્ષાદત્ત, કુવાતું કે ઝરાતું પાણી પીવું. કળથી અને મદ્રાઈ ખાવા નહિ.

“શિલાજાતુ” (આસ્ફાલ્ટમ)

(લેખક: વૈદ્ય જયચંદર દાનજીભાઈ, ગોંડલ.)

શિલાજાતને અંગ્રેજીમાં “આસ્ફાલ્ટમ” કહે છે. તેની ઉત્પત્તિ સંબંધે એક નીચેની કથા મળી આવે છે:—જ્યારે દેવો અને દાનવોએ અગ્નિપ્રાપ્તિ માટે, મંદરાચલ પર્વતવડે સમુદ્રમંથન કર્યું તે વખતે તે પર્વતને સ્વેદ ઉત્પન્ન થયો અને તે સમુદ્રમાં ગરી પડ્યો. પુનઃ મંથનથી તે ચંદ્ર સમાન ઉજ્જવલ ઉપરના ભાગમાં પ્રકટ થયો. એ સમયે બ્રહ્માદિ દેવગણોએ તે લઈ તેની યથાવિધિ પૂજા કરી મનુષ્યના કલ્યાણ માટે બધા પર્વતોને આપી દીધો. અને સારથી ગ્રીષ્મ ઋતુઓમાં સૂર્યના પ્રચંડ તાપથી પર્વતો તમ થવાથી તેમની કાંટામાંથી સ્વેદરૂપ જુદા જુદા રંગોથી વહન થવા લાગતો રસ શિલાજાત એવા નામથી જાણખાય છે.

સુવર્ણાદિ સપ્ત ધાતુઓના અંશાશ્લવણુભાગથી શિલાજાત, બારે તથા તે ધાતુગત રંગની પ્રાપ્તિવાળો હોય છે. વિધ્યાગળ પર્વતમાંથી ઉત્પન્ન થતો શિલાજાત ઉત્તમ માનવામાં આવેલો છે.

સુવર્ણપ્રાપ્ત શિલાજાત—જરા મધુર, કડવો, રંગમાં ગેર સરખો ચીકણો, તથા કઠો હોય છે.

રૌપ્ય શિલાજાત—રૂપાની ખાણના પૃથ્વરથી ઉત્પન્ન થતો, વર્ણમાં સફેદ, તીખો, ખારો; શુભ્રમાં દાઢ, પ્રમેહ, અજીર્ણ, જ્વર, પાંડુ, શોષ, પત્રીહ અને બાદીનો નાશકારક છે.

તામ્રશિલાજાત—મધુરકંઠ તથા પોષેઆના પત્રના વર્ણ જેવો, કડવો, તીખો; શુભ્રમાં ખારો; તે પ્રમેહ, જ્વર, અમ્લપિત વ્યાધિને હણનારો છે.

બાજ (કલક) શિલાજાત—જરા કડવો, તીખો, મૃદ ગંધિ, કલકના રંગને મળતો હોય છે. શુભ્રમાં, શોષ, પ્રમેહ, જ્વર, શોષ; અને શીત રોગનો નાશક છે.

નાગ (સીયું) શિલાજાત—તીખો, બારે, નરમ, ઉષ્ણવીર્ય, કટુરસ પ્રધાન છે. શુભ્રમાં વર્ણ, જાળ અને બલ આપનાર છે.

લોહ શિલાજાત—આજકાલ વધુ વપરાયતો પ્રચલિત શિલાજાત તે લોહ શિલાજાત છે. અને ઉપરના બધા કરતાં પ્રવર માનેલો છે. તે ગોમૂત્રગંધી, કૃષ્ણ વર્ણનો, શુભ્ર સરખો ચીકણો, કાંકરી વગરનો મૃદભાસી, અને થોડો પુરો હોય છે.

ઉપરના શિલાજાતના બે ભેદ છે. ગોમૂત્ર અને કપુર. તેમાં ગોમૂત્ર રસાયન છે. તેમાં વળી સત્ત્વ સહિત અને સત્ત્વર રહિત એવા ભેદ છે. તેમાં સત્ત્વવાળો અધિક શુભ્રપ્રદ છે. પર્વતજન્ય અને ઉપર ભૂમિજન્ય એવો એક ઉત્પત્તિનો માતાંતર છે. તેમાં ઉપર ભૂમિજન્યમાં માટીનો ભેગ આવે છે અને જે કટકાના રૂપમાં જંગમમાં, આના અડધા આના આવતો જથાબંધ મળે છે. જે નિરૂપયોગીજ છે.

સર્વ શિલાજાતના પ્રાધાન્ય શુભ્રમાં, સૌવર્ણ વાતપિત્તનાશક; કફ, પિત્તમાં રજત; કેવળ કફ વ્યાધિમાં તામ્ર; અને લોહ શિલાજાત ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત, કફ) નાશક છે.

ગાયનું દુધ, નિશ્ણા (હરડાં, બેડાં, આમળાં) નો કેવાય, અને ભાંગરાના રસની સાત સાત ભાવનાઓ આપી મુકવી રાખ્યાથી શિલાજીત શુદ્ધ થાય છે. તેના શોધનના ઘણા ગુણ જુદા મતો તથા પ્રકારો છે, પણ ઉપરનો સર્વમાન્ય અને સામાન્ય છે, તેથી આપ્યો છે.

જે શિલાજીત અગ્નિમાં નાંખતાં તેને ધ્રુગ થતો નથી, અને લિંગ સરખો જરા ઉંચો થાય છે. અને પાણીમાં નાંખતાં તાંતણા સરખો અંદર ફેલાય છે; અને જેમાં ગોમૂત્રની સારી ગંધ રહેલી હોય છે, અને રંગે કાળો હોય તેને શુદ્ધ શિલાજીત જણવો.

શુભ.

રસોપરસસૂતેન્દ્રરત્નલોહેપુ યે ગુણાઃ ।
વસંતિ તે શિલાધાતૌ જરામૃત્યુજિગીપયા ॥
શિલાજં કટુતિક્ષોષ્ણં કટુ પાકં રસાયનં ।
છર્દિરોગં તથા હ્રન્તિ કમ્પમેહાદમશર્કરાઃ ॥
મૂત્રકૃચ્છં ક્ષયં શ્વાસં વાતમર્શાસિ પાંડુતા ।
અપસ્મારંમથોન્માદં શોકકુટોદરક્રમીન્ ॥

પારદાદિ રસોપરમોમાં તથા સમ ધાતુઓમાં કહેલા બધા શુભો શુદ્ધ ઉત્તમ શિલાજીતમાં રહેલા છે, તેના સેવનથી વૃદ્ધાવસ્થા, વ્યાધિ, ઉલ્લરી, કપ, પ્રમેહ, પથરી, શર્કરા, મૂત્રકૃચ્છ, ક્ષય, બાદી, અર્શ, પાંડુ મૃગી (વાદ, એપિલેપ્સી), ઉન્માદ, સોજા, કુષ્ઠ, કૃમિ, વગેરે વ્યાધિમાં બુદ્ધિપૂર્વક અનુમાન થોડા આપવાથી તે તે વ્યાધિ શાન્ત થાય છે.

મુખ્ય અનુપાનો—એલચી તથા પિપર સાથે બે બે વાલ આવાથી, મૂત્રકૃચ્છ, મૂત્રાવરોધ, પ્રમેહ તથા ક્ષયનો નાશ કરે છે. બાકીનાં અનુપાનો સર્વ વ્યાધિ પરત્વે સામાન્ય રસાયની ઔષધોના વર્ગના કાઠા મુજબ વાપરવા. કારણ શિલાજીત પણ એક રસાયનીય વર્ગિય ઔષધ છે.

પૃથ્વાપૃથ્વ—શિલાજીત ખાનારાએ અતિ વ્યાયામ, તાપ, પવન, તથા ચિત્તને સંતાપ આપે તેવી વસ્તુનો ત્યાગ કરવો. તેજ, મરચું, દારૂ, વાપરવાં નહિ, તેવી ખીજ ભારે તથા દાહ કરનારી વસ્તુઓ વળ્ય છે. જેટલા દિવસ (કેવળ અનુપાન સાથે) શિલાજીત ખાય તેનાથી દિગુણ દિવસ મુઠી ઉપરતું પૃથ્વ રાખવું. પીવામાં કુવો, ઝરણ તથા વર્ષાદિતું પાણી શ્રેષ્ઠ છે. કલથી, મહર્ષ તથા માંસાહારમાં કયુતર (સદાને માટે) તજવું.

કેટલાક શિલાજીતની ભસ્મ તથા સત્ત પાતન કરે છે. તેના પણ ઘણા ગુણ જુદા પ્રકારો હોય છે.

અશુદ્ધ શિલાજીતના સેવનથી થતા દાપ.

અશુદ્ધં વાદમૂર્ચ્છાદીન્ ભ્રમપિત્તાસ્રશોનિતં ।

શિલાજતુપ્રકુરુતે માંઘમમિશ્રવિદ ગ્રહં ॥ ૧ ॥

દાહ, મૂર્છા, ભ્રમ, રક્તપિત્ત, રક્તવિકાર, અગ્નિમદ અને મનાવરોધ કરે છે.

તે તે વિકારોની શાન્તિ.

મારિચં ઘૃતસંયુક્તં સેવયેત્ દિનસપ્તકં ।

શિલાજતુ ભવં દોષં શાન્તિમાપ્નોતિ નિશ્ચિતમ્ ॥૨॥

પ્રમાણમાં કાળાં મરી સાત દિવસ ઘૃતની સાથે પ્રાતઃકાળે ખાય તો ઉપરના વિકારોની શાન્તિ થાય છે તેમાં સંશય નથી.

આયુર્વેદમાં શિલાજતુના વપરાશને માટે ઘણા જુદા જુદા પ્રયોગો છે, પહેલા નંબરની ચંદ્રપ્રભા, ગુગુલમાં શુદ્ધ શિલાજતુ વપરાય છે, તથા શિલાજતુ માક્ષિક પ્રયોગ, શિલાજતુ ચંદ્રાદ્ય પ્રયોગ વગેરે વાપરવા લાયક અને સેવનીય છે. વિસ્તારના ભયથી અત્રે આપેલ નથી. જ્ઞાતિઓએ પત્રવ્યવહારથી જાણવું.

શિલાજતુ શું છે ?

(લેખક: વૈદ્ય ઇરાલાલ દુર્ગાદાસ.)

(૧) શિલાજતુ પહાડ પર્વતોમાંના કાળા મેગનેટમ ધરોમાંથી જરી આવે છે. એ પત્થરોના પેટામાં લોહ ક્ષાર સમાયલા હોય છે; તે રસાયનીક સંયોગથી થાય છે. શિલાજતુમાં લોહ, એલમ (ફટકડી) વગેરે ક્ષારો સંભવે છે. હિમાલય, વિંધ્યાચલ, આણુ અને ગીરનારમાંથી અમો જાતે લાવેલા છીએ.

(૨) કાળાશ પડતા તમાકુ રંગના ગાંઠા મળે છે. ગૌમૂત્ર જેવી વાસ આવે છે.

(૩) ઉપયોગમાં એક રતીથી એક વાલ સુધી કુધમાં લેવાથી શરીર ધણું તૈયાર થાય છે. વધારે શુભદોષ સુશુત વાગબઝાદિ પુસ્તકોથી જણાશે.

—“શુજરાતી”

મધુ (HONEY.)

(લેખક: વૈદ્ય જયશંકર કાનજીભાઈ, ગોંડલ.)

મધ-જેનાં સંસ્કૃત ભાષામાં માક્ષિક, ક્ષોદ્ર, પવિત્ર, કુસુમાભવ, ભૃંગવાત, સારક, પિચ્ચ, પુષ્પાસવ, માધ્વીક, મકરન્દરસ વગેરે નામો (અમરસારમાં) આપેલાં છે, તેના વિષે “શુજરાતી” પત્રમાં ઘણા તરફથી તેની સત્યતાની પરીક્ષાના ઉલ્લેખો આવ્યા છે. તે જનસમૂહના વાંચવામાં આવ્યા હશે, પરંતુ મધની પરીક્ષા જાણતી વેળાં મધ કટલી જાતનાં હોય છે અને તેના વપરાશમાં શા શા લાભ લાભો સમાયેલા છે; કેવી રીતે અને કેવા પ્રકારનું નવું, જુનું, કાચું, પાકું, મધ વપરાયથી લાભાલાભને આપનાર છે, અને તેના પ્રધાન તેમજ ગૌણ ગુણો શા શા છે, કયે વખતે કયા દ્રવ્યથી મધ લાભ તથા હાનિને કરવાવાળું છે તે જાણવું પણ જરૂર આવરતું છે, અને તેથી તેના સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે ઉલ્લેખ લખવામાં આવેલ છે.

શીતં કપાયં મધુરં લઘુત્વાત્સન્દીપનં લેહનમેવ શસ્તમ્ ।

સંશોધનં વા ઘ્રણશોધનં ચ સંરોપણં દ્વ્યતમં ચ વલ્ચમ્ ॥૧॥

ત્રિદોષનાશં કુરુતે ચ પુષ્ટિ કાસક્ષયે વાક્ષતજે ચ છર્દ્યામ્ ।

દિક્ષાશ્રમશોષપીનસાનાં રક્તપ્રમેહે શ્વસનેતિસારે ॥ ૨ ॥

રક્તાતિસારે ચ સ રક્તપિત્તે તૃષ્ણમોહહૃત્પાશ્વગદેડપિ શસ્તઃ ।

નેત્રામયે વા મ્રહ્ણીગદે વા વિપે પ્રશસ્તં મધુહૃત્પચાતલમ્ ॥ ૩ ॥

(હારીતસંહિતાયામ્)

અર્થ—મધ શીતળ, તુર, મીઠું, હલકું, અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનાર, ચાટણુમાં ઉત્તમ, સંશોધક, ત્રણને શોધક તથા રોપણ કરવાવાળું, હૃદયને હિતકર્તા, તથા બલપ્રદ, ત્રિદોષ (વાત પિત્ત, કફ) ને સમાન કરવાવાળું, પુષ્ટિને આપવાવાળું, કાસ (ઉધરસ), ક્ષય, ઉશ્કૃત, ઉલટી, હેડકી, બ્રમ, શોષ, પીનસ, રક્તપ્રમેહ, શ્વાસ, અતિસાર (ઝાડો) રક્તપિત્ત, તૃષ્ણા, મોહ, પડખાવું શૂળ, નેત્ર વ્યાધિ, સંબ્રહ્મણી, ઝેરના દોષ વગેરેને હિતકર્તા છે અને જરા વાલુકારક છે. નિર્ધન રત્નાકરમાં પણ ઉપર મુજબ ઘણા ખરા મળતા ગુણો વર્ણવામાં આવેલા છે.

મધની જાતિ—પૌતિક, બ્રામર, દૌદ્ર, માક્ષિક, છાત્ર, આર્ધ્ય, ઔદાલક, અને દાલ, એ પ્રમાણે આયુર્વેદીય ગ્રંથોમાં તેના આઠ ભેદ ગણાવેલા છે.

તેમની ઉત્પત્તિ—નાની તથા મોટી ઝોલી જે બે પ્રકારની પીળા રંગની મધમાખ થાય છે, તેમાં મોટીને પુત્તિકા, અને નાની દુદ્ર એ નામથી કહેવાય છે. અને ત્રીજી મધ્યમ આકારની આસમાની રંગની માખીને માક્ષિક કહેવાય છે અને ઝોલી બ્રમર નામની માખીથી જાળખાય છે. એ ચાર માખીઓ જુદા જુદા ચાર પ્રકારનાં મધ બનાવે છે. તેમાં પુત્તિકાથી બનેલું તે પૌતિક, બ્રમરથી બનેલું તે બ્રામર, દુદ્રથી બનેલું તે દૌદ્ર, માક્ષિકાથી બનેલું તે માક્ષિક કહેવાય છે. વરુ નામના કીડા થાય છે, જે છત્રીઓ ઉગાડ્યા જેવાં ધર કરે છે, તેમનાથી બનેલું મધ તે છાત્ર. અરણ્યમાં મહુડાના વૃક્ષમાંથી કીડાઓએ ઉત્પન્ન કરેલું મધ તે આર્ધ્ય, રાફડા કરવાવાળા કીડાઓથી બનેલું મધ તે ઔદાલક, તથા જલોની ગુદામાં કીડાઓએ બનાવેલું મધ તે દાલ કહેવાય છે.

તેમની પારખ—માક્ષિકનો રંગ તેલ જેવો, પૌતિકનો ધી જેવો, દૌદ્રનો કપિલ વર્ણ (કાળો ધોળો) તથા બ્રામરનો સ્વેતવર્ણ હોય છે. બાકીના ચાર દાલ તથા કાળા પીળા રંગના હોય છે.

ગુણ તથા સ્વાદ—૧ પૌતિક ઉષ્ણવીર્ય, જરા તુર, વાતવર્ધક, રક્તપિત્ત જનક, ભેદક, મેદને કરવાવાળું, અને મધુર હોય છે. ૨ બ્રામર, ધોળું, તેલીયું તથા વજનમાં તથા પચવામાં ભારે છે. ૩ દૌદ્ર ઘણું જ શીતળ, હલકું, તથા લેખન કરવાવાળું છે. ૪ માક્ષિક, ઘણું હલકું વજનમાં, રક્ષ અને આડે મધની જાતમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. તે શ્વાસ વગેરે વ્યાધિમાં પણ વાપરવા લાયક હોય છે. ૫ છાત્ર, ક્રોધ, કૃમિ, રક્તપિત્ત નાશક તથા વજનમાં ભારે હોય છે. ૬ આર્ધ્ય, નેત્રમાં હિતકારી (આંજવા સાર), કષ્પિત તથા આમવાતને મટાડનાર. ઔદાલક, તુર, ગરમ, ચટપટે તેલું, ક્રોધ તથા ઝેરના દોષોને નાશ કરનાર હોય છે. ૮ દાલ, કઠનાશક, રક્ષ, દીપન, ઉલટી તથા પ્રમેહનો નાશ કર્તા છે.

છેલ્લી ચાર જાતનાં મધ મળવાં બહુજ કઠિન છે તથા મળે તોપણ શોધકને ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં ખંતથીજ મળી શકે તેમ છે.

નવા તથા જુના મધના ગુણ—નવું તાજું મધ પુષ્ટિકારક, વાતકરનાશક છે. જુનું તે હલકું કહેવાય છે. મલાવરોધક છે. દોષ વિનારું છે, તોપણ ચરખીને ઘટાડનારું છે અને ખનતા સુધી વાપરવાને યોગ્ય નથી તેથી નવુંજ વાપરવું શ્રેષ્ઠ છે.

નવા જુનાનો સમય—

મધુનઃ શર્કરાયાશ્ચ ગુહસ્વાપિ વિશેષતઃ ।

एक संवत्सरे तत्तु पुराणत्वं स्मृतं बुधैः ॥ १ ॥ (भा. प्र.)

મધ, ખાંડ, ગોળ એ ત્રણ એક વર્ષ પીત્તી જુનાં ગણાય છે, ત્યાં સુધી નવું ગણવું.

પાકું તથા કાચું અને તેના લાભાલાભ—

दोषत्रयहरं पक्वमाममम्लं त्रिदोषकृत् ॥ (रा. वा.)

પાકેલું મધ ત્રિદોષનાશક છે, કાચું મધ ત્રિદોષને કરવાવાળું છે, પાકું સ્વાદમાં મધુર છે, કાચું ખાટું છે તેથી આખીનેજ વાપરવું લાભપ્રદ છે.

સામાન્ય વપરાશ તથા પરીક્ષા—વિપવાળાં પુષ્પો તથા અન્ય પુષ્પોમાંથી પણ વિપવાળાં જાતુઓ રસ ચુશીને જે રસ એકઠો કરે છે, તે કાળે કરી પાકવાથી મધુર સ્વાદિય રસ બને છે તે મધ કહેવાય છે. રસવૈદ્યો જેમ વિપવાળાં વનસ્પતિમાંથી શોધન કરી અમૃત સમાન ગુણ કરનારી ઔષધિઓ ખનાવે છે, અને રોગીને નિરામય કરે છે, તેમજ બમરાઓ, માખીઓ પણ રસવૈદ્યોની ઉપમા જેવાં છે. પરમેશ્વરની ગહન ગતિ છે, તેને કાર્ધ કળી શકતું નથી.

વિપમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું મધ એમને એમ શીતળ રાખીનેજ વાપરવું હિતકર્તા છે. પરંતુ તેને ઉતું કરીને વાપરવાથી અનેક અવયુષ્ણોને આપવાવાળું છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. મધને ઉતું કરી વાપરવું નહિ, તેમજ ઉષ્ણ ઋતુમાં ઉષ્ણ અતુપાતની સાથે પિત્તપ્રકૃતિથી પીડાતા મનુષ્યે મધનો ઉપયોગ કરવો નહિ. તે વિષ સમાન ગણવું. તેમજ ધી અને મધ કદી સરખે ભાગે ભેળવી ખાવામાં કદી વાપરવા નહિ. તે પણ વિષ સમાન છે, જેમાંથી એક વસ્તુ બમણી ત્રણગણી સલાહપૂર્વક લઈ વાપરવી.

મધની પરીક્ષા માટે દીવો ખાળવો, પાણીમાં નાખવું તથા માખી નાંખવી, વગેરે ઘણી પરીક્ષાઓ જણાવાઈ છે અને તે સૌ સૌના અનુભવ પ્રમાણે સાચી પણ હશે. તોપણ એક રીતે ભેદરૂં તો મધની પરીક્ષા તો જીવો ઇંદ્રિય કરી શકે, અને તેજ સર્વોત્તમ ગણાય. ખાંડ સાકરની સાથે આસણીની રાંકા આવે તે સ્વાભાવિક છે, પણ આપણે ખાંડ, સાકર તથા આસણીનો સ્વાદ લીધો હોય છે, તો મધનો સ્વાદ તેનાથી જુદો હોય છે. એ અનુભાન કરવું તે સ્વાભાવિક જીવનું કામ છે. તે ઉપરાંત વળી આગળ વર્ણવ્યા પ્રમાણ જુદા જુદા મધના રંગ, વજન તથા સ્વાદ પ્રમાણે ભેળવી ભેવું જરૂરનું છે. એટલે ઘણે અંશે તો મધની પરીક્ષા સાચી થવા સંભવ છે, તોપણ આગલી પરીક્ષાઓની સાથે આ ઉપર ખતાવેલ પરીક્ષાઓનો સમાવેશ થતાં લોકોને વિશેષ અનુકૂળતા જણાશે એવી આશા છે.

—“ગુજરાતી.”

વિવિધ ધરગતુ વૈદ.

(લેખક-વૈદ દુર્લભદાસ હરજીવનદાસ, રાણપુર.)

સર્વજવર કવાથ—કચોરો, ઘરહળદર, દેવદાર, મુંદ, પુષ્કર મૂળ, એલચી, ગળો, કહુ, ખંડસલીઓ ધમાસો, કાકડાશિંગી, કરીઆતુ વગેરે સરખે ભાગે લખને તેમાંથી ૩૦ રૂપીઆ-બારતુ પડીકું લખને તેનો ઉઘાળો કરવો ને તેમાં પીપર અને સિંધાલુણનો લુકો નાખીને આપવો. આ કાદો સર્વ જવરનો તરફળ નાશ કરે છે.

કોલેરાની દવા—બનાવટ—કચોરોચેર્મ ૪ ઓંસ, રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટ ૪ ઓંસ, ટ્રીકલ ૪ ઓંસ, એક્સટ્રેક્ટ ઓફ લીકરીસ (જીમ્મધનો ગોળ) ઓંસ ૨૦, ઓઈલ ઓફ પેપરમીન્ટ (પેપરમીન્ટુ તેલ) મીનીમ ૧૬, સીરપ પ્રવાહી ઓંસ ૧૦૦, ડાઈલ્યુટેડ હાઇડ્રો-સીઆનીક એસીડ પ્રવાહી ઓંસ ૨, આ સર્વેને સાથે મેળવવો.

શુભ—ઝડો બંધ કરે છે, ઉંધ લાવે છે, ખાંસી, હાંફણ, કમરના તથા માંથાનો દુખાવો અને કોલેરા પ્રત્યાદિ રોગોમાં આપવામાં આવે છે.

માત્રા—મોટી ઉમ્મરનાં ૧૫ થી ૩૦ મિનિમ. બચ્ચાંને ૧ થી ૨ મિનિમ.

અદ્યદશાંગ કાઢા.

દશમળ, કચોરો, કાકડાશિંગી, પુષ્કરમૂળ, ધમાસો, બારંગીતુ મૂળ, ઇન્દ્રજવ, કડવાં પરવર અથવા કહુ આને અદ્યદશાંગ કહે છે. આ કાદો સન્નિપાત જવરપર, ઉધરસપર, છા-તીના રોગપર, પડખાનાં શૂળપર, આસ, હેડકી અને ઉઘટી એટલાં વાનાંતો નાશ કરે છે.

ત્રિનેત્ર રસ. (વેદ રતનાકર.)

શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ કરેલો ગંધક, તામ્રતરમ, એ બધાં સરખે ભાગે લેવા અને તે ઓપધની બરોબર ગાયતું દુધ નાખી તીવ્ર તડકામાં ખરલ કરવું. અને એક દિવસ નિશુ-ડીના રસમાં અને એક દિવસ સરગવાના રસમાં ખરલ કરી તેનો ગોળો કરવો અને તે અધમુખામાં રાખી ત્રણ પ્રહર સુધી વાલુકાયનમાં પચાવવો. તે સિદ્ધ થયા પછી આઠમો ભાગ શુદ્ધ વજનાગ નાખી તેને ખરલ કરવો. આ ત્રિનેત્રાખ્ય રસ જે ચણોડીબાર પંચકો-લના કાદોમાં અથવા બકરીના દુધમાં આપવાથી નિશંસય મહાસન્નિપાત જવરનો નાશ કરે છે.

રંગવર્મ લોશન.

સફેદ ઓફ સોડા ડ્રામ ૩, કાર્બોલિક એસિડ ડ્રામ ૧, સ્પિરિટ કેમ્ફર ઓંસ ૧, એસેટિક એસિડ ઓંસ ૧, પાણી ઓંસ ૧૩.

તૈયાર કરવાની રીત—પાણી જરા ગરમ કરી તેમાં સફેદ ઓફ સોડાનો લુકો કરી નાંખવો. પછી બાદલીને છુચ મારી રાખી સુકવું. ત્રીજો દહાડો ગાળી લઈ બાકીની દવાઓ ઉમેરવી. બાદ બાટલી હલાવવી.

વાપરવાની રીત—આ દવા રૂના પુમ્પ વતી દિવસમાં ત્રણ વખત લગાવવાથી ગમે તેવી દરરોજ નાબુદ થાય છે. અને કપડા ઉપર ડાઘ પડતા નથી.

તાંબૂલ બિહાર ગોળીઓ.

જીમ્મધનો શીરો ઓંસ ૨, કાચો ઓંસ ૧, લવીંગ ઓંસ ૦૧, વંસલોચન ઓંસ ૧, અવલકરી ઓંસ ૦૧, ઉપરની દરેક વસ્તુનો બારીક લુકો કરી કપડાથી ચાળી ખુશબો માટે ગુલાબરોઝ મીનીમ. ૧૦ નાંખવું.

સંધીવાની અકસીર દવા.

દરપેટાઈન રતલ ૨, અળસીરું તેલ રતલ ૩, કપુર તેલ ઔંસ ૮, કલોરોફોર્મનું તેલ ઔંસ ૪, તળતું તેલ ઔંસ ૨, પીપરમેટનું તેલ ઔંસ ૧, ઓષધ સંસારાસ ઔંસ ૪, લવંગનું તેલ ઔંસ ૨, ઉપર નળ્યુલેલાં દરેક તેલ એક બાટલીમાં એકઠાં કરી બાટલીઓ બંધવી. આ દવા સંધીવાના દર્દ ઉપર મસળવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

પેનકીલર—ગ્વાયાકમ ૨૦ રતલ, કપુર ૨ રતલ, કાળાં મરી ૬ રતલ, લીકર ઝેમોનીયા સ્ટ્રાંગ ૧૨ રતલ, અશ્વીષ્ઠ ૧૦ રતલ, રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટ ૩૦ ગ્યાલન, એ સઘળાં સાથે મેળવી એ અકવાડીયાં બરાબર મોં બંધ કરેલા વાસણમાં રાખી મુકી પછી ઉપયોગમાં લેવું.

દાંતના દુખાવા માટે.

કોફેન હાઇડ્રો કલોરાસ ગ્રેન ૩૦, કપુરનો લુકો ગ્રામ ૧, ક્રિયાસોટ ગ્રામ ૧, ગ્લિસેરાઇન ઔંસ ૨.

ઉપરની દરેક દવા ગ્લિસેરાઇનમાં મેળવી દેવી. આ દવા રૂના પુમડા વડે દુઃખતા દાંત ઉપર લગાવવાથી તરત આરામ આપે છે.

સૈંધવાદિ અંજન.

સીંધાલુણ, મનશીલ, સુંઠ અને મરી, પીપર આ ઓપથી સરખે વજનને લઇ તેને ખાંડી ઘણા બડા કપડાથી વચગાળ કરી મધમાં ખરલ કરી અંજન કરવું. તેનાથી મૂર્છા, મુસ્તી, તથા ઘેનનો નાશ થાય છે.

દાદરનો ઉપાય.

આમલસારો ગંધક, બોલારસીંગ, કપીલો, રાજ, હીરાદખણ, હરતાલ, મનશીલ અને પારો સર્વે સરખે વજનને લીંબુના રસમાં વાટી ચોપડવાથી દાદર, લુખસ મટે છે.

ખરજનું. (અતુભવેલ)

વડાગરૂં મીઠું જે ત્રણ ગાંગડા મોઢામાં રાખી રાતે સૂઇ જવું. સ્વારે ઉઠીએ ત્યારે તે મીઠું વાટી ખરજવા ઉપર ચોપડવું. તેના ઉપર ભેંસતું છાણ ચોપડી ઉપર શેક કરવાથી ગમે તેવું ખરજવું મટી જાય છે.

ઉદર રોગ—લસણ શેર ૨, સિંધવ શેર ૨, એકત્ર કરી એક-ગટકડામાં નાખી દસ શેર છાંણું મુકી બફી આપવી. હરે ત્યારે કાઢી લઈ તેને ચરકુસો, કુંવાર, બનેની બાવના ૭, નંગોડ બાવના ૧ અને લીંબુની બાવના ૧ દેવી. તેમાં નીચે મુજબ ચૂર્ણ મેળવવું, ત્રિકટું, છરૂ, અન્મો. રોજ તોલો ૧ સવારે અને તોલો ૧ સાંજે ખાવાથી ઉદર રોગ તત્કાળ મટી જાય છે.

કલેજનો સોજો—૧ અબઘાદિ કવાચ તોલા ૪, જે વખત ઉકાળા પીવો. તેની સાથે ચંદ્રપ્રભા ગોળા ૨ લેવી.

મગજની નળ્યાધ—કલાઈખંગ વાલ ૧, બદામ મગજ ૨ ૩. બાર, ખસખસ વા ૩. બાર, લીડીપીપર દાણા ૩, સાકર ૫ ૩. બાર. આ સર્વે દુધ શેર ૧, ઉકાળી ઉપરની ઓળ ખાડેલી તેમાં નાખી પી જવું. તા. ક. મગજની ધુમરી માટે યોગરાજ-ચુગળ ખાવો. નેડીમધ, વંશલોચન, પીપર, ત્રિકળા વર્ગરેતું ચૂર્ણ બનાવી મધ સાથે મેળવી ખાવાથી બુદ્ધિ, યાદશક્તિ અને આયુષ્ય વધારે છે.

ચ. આ. ૧ શ્લોક ૧૪.

“બેસીલી” પણ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોઈ શકાય તેવાં જંતુ છે અને તે (ફરમેન્ટેશન) કોહાણુમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે શરીરમાંનાં વિઝતીય દ્રવ્ય કોહે છે ત્યારે, બેસીલી પેદા થાય છે, અને જો માણસો તે વખતે પોતાના શરીરની સંભાળ લેતા નથી તો તેમની આમડીમાં પણ જંતુ પડે છે.

જ્યારે રોગના જંતુઓ બહારથી શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે જો તેમને મારક જગા “વિઝતીય દ્રવ્ય” મળે છે તોજ તેઓ ત્યાં વધે છે. એટલે જો આપણે કુદરતી જીવન ગાળીને વિઝતીય દ્રવ્યોને શરીરમાં પેદાજ ન થવા દઈએ તો જંતુઓની ધાસ્તી ગમવાની જરૂર પડતી નથી. વપરાશની ચીજો ઉઘાળવાથી કે ડીસઈન્ફેક્ટ કરવાથી બેસીલી જતાં નથી. જ્યારે દુધ કે શરીરમાં બગડેલો પદાર્થ હોય છે ત્યારે “બેસીલી”ની જરૂર પડે છે, અને તેઓ ઉપયોગી કામ બજાવે છે. જ્યારે ખીમાર ગાયનું દુધ ઉઘાળવામાં આવે છે ત્યારે, જોકે “બેસીલી” મરી જાય છે છતાં દુધમાંના બગડેલો પદાર્થ જેમાંથી રોગના જંતુ પેદા થાય છે તે તો દુધમાં કાયમ રહે છે.

જો બચ્ચાંના શરીરમાં “વિઝતીય દ્રવ્ય” વધારે થાય છે તો રોગના જંતુઓથી તેનો બચાવ થઈ શકતો નથી. પણ જો વિઝતીય દ્રવ્ય શરીરમાં કમતી હોય છે તો જંતુ કાષ્ટ રીતે તુકસાનકારક નથી. ગરમ ક્યાં વગરનું “બેસીલી” વાળું દુધ જલદીથી “ફરમેન્ટ” થઈ જાય છે, અને તેથી હોજરીમાં તે ઉઘાળેલા દુધ કરતાં જલદીથી પચી જાય છે. વળી “બેસીલી” પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે. દુધને ઉઘાળવાથી તેને આપણે જલદીથી ન પચે તેવું તુકસાન કરતા કરીએ છીએ, અને એવા દુધથી બચ્ચાંનાં શરીર ખરાબર ખીવતાં વધતાં નથી. વળી રોગ પેદા કરનારી વસ્તુઓ હોજરીમાંથી જલદી કાઢી નાંખી શકાય છે પણ ઉઘાળેલા દુધમાંથી કાઢી નાંખવી મુશ્કેલ પડે છે. દુધને ઉઘાળવાથી કે ખોરાકને રાંધવાથી તેમાંનું જીવન જંતુ રહે છે અને એટલાજ કારણસર શરીરને તે “જીવન” કે શક્તિ આપવા માટે નકામું નીવડે છે.

ઉઘાળેલાં અને એવાં ખીજાં “સ્ટેરીલાઇઝ્ડ” દુધો ઉપર બતાવ્યા મુજબ નકામાં છે. નાનાં બચ્ચાંને ઉપર કલા મુજબ માતાનું દુધ અને વધારે જરૂર હોય તો ગરમ ક્યાં વગરનું નિર્મળ દુધ આપવું જોઈએ, અને પછી ફળે અને “નટ્સ” સુકો મેવો આપવો જોઈએ. બજારમાં નાનાં બચ્ચાં માટે જુદી જુદી જાતના ખોરાકો જવ એટ વગેરેના આટામાંથી બનાવેલા મળે છે, તે ખીલકુલ વાપરવા જોઈએ નહિ. આવા ખોરાક કરતાં તો રાંધેલાં શાક ભાજી અને ભાખરી બચ્ચાંને આપવા વધારે સારાં છે. વળી ફળકુલ મેવા તો છોકરાંઓને નાની ઉંમરમાં પણ સારાં લાગે છે, અને તેથી તેમનાં શરીર તથા મનની સારી વૃદ્ધિ થાય છે.

હાલની આપણી કૃત્રિમ જીંદગીમાં અને દરેક પીડાની વચ્ચમાં ફક્ત એક જાતનું સ્વર્ગીય સુખ રહેલું છે અને તે છોકરાંનું સુખ છે. પરંતુ છોકરાંઓને ફળાહાર કરવા દેવો જોઈએ તો તે વધારે આનંદી રહેશે. અને તે ફળો અર્થ પાકેલાં અને કાચાં હોય તો પણ વાંધો નથી કારણ તેવા ફળ પણ તેમને માટે મુશ્કેલી છે.

જો લોકોમાં જીસસનો જન્મ થયેલો તે લોકો ખેડૂત અને મજૂરીનો ધંધો કરનારા હતા. તેમાંના કેટલાક તો જંગલમાંજ રહેતા અને પૃથ્વીમાંથી આપોઆપ પેદા થતારા ખોરાક ઉપર મુજરાન ચલાવતા. ઘણા લોકો પોતાનાં છોકરાંને આવી ખરી કુદરતી જીંદગી

કેટલું કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અગ્રીમ ઉપાય છે.

ગાળનારાને શિક્ષણ માટે સૌપતા હતા, અને જંગલમાં તે છોકરાંને કળવણી મળતી હતી. આ પ્રમાણે જનન બ્યારે કેવળ નાનો હતો ત્યારે જંગલમાં તેના માબાપે મોકલ્યો હતો. જનન ધંસરાયલને મળ્યો ત્યાં સુધી જંગલમાં જ મોટો થયો હતો.

મહાન ધનુષીસ્ત ધનુજીતો કે છોકરાંઓ પણ કુદરતી જીવન ગાળે તો સારું. કારણ છોકરાં કુદરતી જીવન ગાળવાનું શરૂ કરે તો તેઓ જેવાં શક્તિ અને સુખ મેળવે, તેવાં શક્તિ અને સુખ મોટી ઉંમરમાં મળવાં મુશ્કેલ છે. તે કહેતા કે માબાપે છોકરાંને કુદરતી જીવન ગાળવા માટે ઉપદેશ કર્યો. તેમ કરવાથી તેઓને અપૂર્વ સુખ આ દુનીયામાં મળશે, અને પરમેશ્વર પણ તેમના ઉપર ખુશી થશે.

વળી એ પણ નજીવીતી વાત છે કે છોકરાંઓમાં પ્રેરણાબુદ્ધિ વધારે હોય છે અને કુદરતી રીતે જ છોકરાં કળ ખાવા તરફ દોરાય છે. પરંતુ માબાપો રાંધેલો ખોરાક તેમની ધનુજ વિરુદ્ધ આપે છે અને ન ખાય તો સખ્તાઈ વાંપરે છે. જેથી છોકરાં ખીમાર પડે છે. એટલે દવા શરૂ કરે છે. કુદરતી રીતે છોકરાં દવા વિરુદ્ધ હોય છે એટલે પાછી છોકરું ઉપર સખ્તાઈ વપરાય છે. પરિણામે ધણી વખત છોકરાં મરણ પામે છે ત્યારે માબાપ બહુનું દુઃખી થાય છે.

હાલના જમાનામાં માબાપોની ધનુજ પોતાનાં છોકરાં 'નડાં' થયેલાં જોવાની હોય છે. જ્યાં સુધી પોતાનાં છોકરાં "માટેલાં કુકર" જેવાં દેખાય નહિ ત્યાં સુધી તેમને સંતોષ થતો નથી.

મોટી ઉંમરના માણસો પણ ધણી વાર પોતે નડાં અને શરીર માટેલાં થવાં તથા શરીરનું વજન વધારવા ધનુજ છે, અને પોતાનું પેટ ધડા જેવું થાય તો ઠીક એમ સમજે છે. આ પ્રમાણે ધનુજ કરવી એ કુદરતથી તદ્દન વિરુદ્ધ છે. કુદરતમાં પ્રાણીઓનાં શરીર હમેશાં સરખા માપસરખ બનાવેલાં હોય છે, અને નડાં તથા માટેલાં હોતાં નથી.

માણસ પણ જો શરીરે સરખો માપસર હોય અને બહુ નડો ન હોય તો જ તે યોગ્ય ગણાય છે. ખરેખરે સારું શરીર તો કળાદાર લેનાર માણસનું જ હોઈ શકે છે, કારણ તેવાજ ખોરાકથી માફકસર તંદુરસ્તી પેદા થાય છે. છોકરાંઓને તેટલા માટે યોગ્ય રીતે ઉછેરવાં જોઈએ અને તેઓ નડાં તથા જોવાથી જ ખરાય લાગે તેવાં ન થવાં દેવાં જોઈએ. માણસનું શરીર જેવું દેખાવું જોઈએ અને ખરેખર સારું શરીર કયું કહેવાય તે બાબતમાં એપોલો એલ્વેડેરનું ગ્રીક લોકોએ બનાવેલું પુતળું એક ઉત્તમ નમૂનો પુરા પાડે છે.

માણસ જતે કુદરતના એક મહાન નિયમના અજ્ઞાનને લીધે જે મોટામાં મોટી બૂલ કરી છે તે "વેક્સીનેશન—શીતળાની રસી" બાબત છે. જો કે એવું કોણવાર સાબેત કરવામાં આવે છે કે જ્યારથી શીતળાની રસી મુકવાનું શરૂઆત થયું છે ત્યારથી શીતળાના કેસો ધણા ઓછા થયા છે. પણ જે કુદરતના નિયમો જાણે છે તેને તો આ વાત બરાબર નથી એમ સહેજ જણાય છે. કારણકે સહેર સુધરાઈ ખાતાંઓથી અને લોકોમાં સ્વચ્છતા વધવાથી આરોગ્યમાં જે લાભ થયો છે, તેનું માન મોટી રીતે શીતળા વગેરેની રસીઓને અપાવવાનો ડોક્ટરો પ્રયત્ન કરે છે. નાનાં છોકરાંના શરીરમાં તેમાં રહેલાં વિનંતીય દ્રવ્યો દુર કરવાની જીવનશક્તિ હોય છે જ, પરંતુ રસીના એથી તે જીવનશક્તિ ધરી જાય છે. જે છોકરાંનો દરો કહેવાય છે તેજ દરો રસતે શરીરમાંનું વિનંતીય દ્રવ્ય બહાર જાય છે, આવી

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૩૭૯

રીતે બહાર જતું દર્દ રસીથી અટકી અને સહેજ ચોક્કસપણે બહાર નીકળી જાય છે, અને જો બારમે વર્ષે ફરીથી રસી મુકવામાં આવે છે તો ધણી વાર ચોક્કસ જણાય છે, કે કોઈ પણ જાતનું નવું દર્દ કામ કરવું શરૂ કરે છે.

આ ગંભીર બૂલમાંથી કોણ જાણે ક્યારે માણસનું દુર થશે? જો કે આ બૂલથી કાયદેસર માણસ જાત પોતાનાં છોકરાંને દુઃખ અને દર્દનાં ભોગ કરે છે.

કંઠમાળ (Scrofula), પક્ષાઘાત (Paralysis), વધ (Epilepsy) અને ખીન્ન માનવતંતુનાં દર્દો અને તેવાં ખીન્ન જીવં દરેકે હાલમાં બહુ જોવામાં આવે છે, તે ધણેભાગે શીતજાની રસી મુકવા (Vaccination) થી જ થયેલાં હોય છે એમ મારે. માર દષ્ટિએ વાની જરૂર છે. રસીથી થતું તુકસાન ઝાણું કરવા માટે રસી જ્યાં મુકવામાં આવે તે ભાગ ઉપર માટી બાંધવી જોઈએ અને તે વારંવાર માટીની પોટીસ બદલવી જોઈએ. તથા જો ભાગમાં રસી મેલી હોય તે ભાગની આજુબાજુ પણ માટી તથા આવી જવી જોઈએ.

વળી છોકરાંએ કુદરતી જીવન તે વખત ગાળવું જોઈએ તો વેડફીનેશનથી પણ કોઈ જાતની હરકત આવવા સંભવ નથી. જો શીતજા મુકવા છતાં ફેલ્સો ઉઠતો નથી તો કાયદા પ્રમાણે છોકરાંને ફરીથી રસી મુકાવવી પડે છે. પણ ત્રણ વખતથી વધારે વાર રસી મુકાવવાની કાયદાએ ફરજ રાખી નથી.

ખીન્ન દરેકની માથે Diphtheria કંઠરોહિણીનું દર્દ પણ કુદરતી ઉપચારોથી મટી શકે છે અને આખાપોએ આ દરદથી હરી ખીજ પીડા-એન્ડી રોક્સીન નામની રસીના ઝેરની વહોરવાની કશી જરૂર નથી.

બચ્ચાંનાં બધાં દરેકે આરામ લાવવાનો અણીનો વખત (Curative crisis) ખતાવે છે અને તેમને માટે ખીલકુલ કાળજી કે ચિંતા કરવાની નથી.

દરેક દર્દ (Diphtheria) કંઠરોહિણી, Measles (ઝોરી, અજબડી) Scarlet fever (રાતડીઓ તાવ), typhoid fever કળજવર વગેરેમાં બચ્ચાંને નમે ફરી બારી બારણાં હોય તેવા ઝોરડામાં સુવારતું અથવા હરફર કરવા દેવી, આમ જમ અને તેમ વધારે વખત કરવા દેવું જોઈએ. વધારે ઉત્તમ તો જો છોકરું નાણું ખુદી હવામાં ફરે તો વધારે સાફ, પાણીથી સ્નાન પણ કરાવવું તથા હોજરી ઉપર માટી બાંધવી જોઈએ. ડીફ્થેરીયા-કંઠરોહિણીના દર્દમાં માટી ગળાની આજુબાજુ બાંધવી જોઈએ. તેમજ છોકરાંને કંઈ ખાવા આપવું નહિ. જો આપવું તો ધણું થોડું અને તે પણ ફળ કે સુકો મેવો. અને તો છોકરાંને ખુદી હવામાં ઉધાડે પગે જવા દેવાં જોઈએ. આવી રીતે કરવાથી તમને જણાશે કે છોકરું કેટલું બધું જલદીથી સાફ થાય છે અને પાછળથી તે કેટલું બધું આનંદી જણાય છે. સખ્ત તીવ્ર દર્દ સવાથી શરીરમાંથી વિજાતીય ડબ્બ અને કચરો ધણો નાશ પામે છે.

કુદરત વિરુદ્ધના ધણા રિવાજો—ખોરાકની અથોમ્ય ગીંજો, ખરાબ અને બંધ હવા હોય તેવાં ઘરોમાં રહેવું, અથોમ્ય રીતે કપડાં પહેરવાં વગેરે તુકસાન કરવા રિવાજોથી છોકરાંઓ પ્રથમથી જ ધણાં નબળાં થાય છે. ધણી વખત તો “દારતું જૂત” પણ તેમને પ્રથમથી જ લાગેલું હોય છે. નિચાળોમાં જ છોકરાં મોટા સોડોનું અનુકરણ કરતાં રીંખે છે. ખીડી પીવા માટે કે દારૂ પીવા માટે રીંખી કરતાં રીંખે છે. જો મારતરો તરફથી તેમને સારો ઘડો મળતો હોય તો ધણેજ દામદો યવા સંભવ છે.

ઉપર બતાવેલી ખરાબ ટેવોથી અને હાલમાં આપાતા શિક્ષણના બોનથી-છોકરાંઓના જ્ઞાનતંતુ ઉપર અહુ દબાણ થવાથી તે નળળા પડી જાય છે, અને કામવાસનાઓની લાગણી જલદીથી પ્રદીપ્ત થાય છે, કે જેને અટકાવવાની તેમનામાં શક્તિ નથી હોતી. અને તેથી નાની વયનો ખરો મોટો શત્રુ-હસ્તદોષની કુટેવ-પેદા થાય છે. ખબરદાર માથાપો તરત આ હકીકત જાણી જાય છે કારણ કે છોકરાંઓ આ દોષની સામે પોતે શરમથી અને ગંભીરીથી લડત ચુપકીથી ચલાવે છે. તે વાત તેમનો શરમાળ ચહેરો જાહેર કર્યા વગર રહેતો નથી. આવા પ્રસંગે સળ કરવાથી કે વખાણ કરવાથી કશો ફાયદો નથી. પરંતુ શારીરિક અને માનસિક સુધારો કરવાની કોશિષ કરવી જોઈએ. શારીરિક/સળ કરવાથી કશો ફાયદો થવાનો નથી. આ વખતે તો ખરો ઉપચાર પ્રેમ-હેતુ છે. માથાપે શાંતિથી તથા મમતાથી સારવાર કરવી જોઈએ, અને કુદરત, હવા, પાણી, અજવાળુ, ખોરાક અને કસરતના યોગ્ય ઉપચારોથી દરદીને આ ગંભીર દરદના સપાટામાંથી બચાવી લેવો જોઈએ અને પરિણામે દરદી પાછો આનંદી અને સુખી થશે.

આ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તો છોકરાંઓ યુવાવસ્થાની ખૂબી અને આનંદ રહીત મોટાં થશે. જીંદગી એક બોનરૂપ થશે અને છોકરા તથા છોકરીઓમાં જે આનંદ અને ખુશાલી હોવાં જોઈએ તેને બદલે નળળાઈ, દીલગીરી અને જીવ વગરનાં સ્ત્રી પુરુષો આપણી નજરે પડે છે. છોકરાંઓ નાનપણમાં બિહાનું બીનું કરે છે (પેસાબથી) એ ટેવ પણ કુદરતી રીતે ધીમે ધીમે કંઈ પણ મારજીડ કર્યા વગર દુર કરી શકાય છે.

કરી એક વખત ખુલ્લા પગે ફરવાની ટેવ વિષે હું કહું છું. આ ટેવ મોટા તેમ નાના બધા લોકોને માટે ધણીજ સારી છે. અને નાનાં છોકરાંનો પોશાક પણ જેમ બને તેમ સાદો અને કુદરતી જોઈએ. 'વેસ્ટ' ખાસ કરીને છાતીને વધારે ગંરમી માટે વાપરવામાં આવે છે તે ખીલકુલ સાફ નથી. છાતી પણ ખીજી શરીરના બાંગો સુખ્ય હવાને લઈ શકે તેવો સાદો પોશાક છોકરાં માટે પણ રાખવો જોઈએ.

અવલોકનથી મારી ખાતી થઈ છે કે જે છોકરાંઓ ચાલુ રીતે કુદરતી જીવન ગાળે છે તેઓ માનસિક શક્તિમાં પણ ધણું આગળ વધે છે, અને જે છોકરાં માનસિક શક્તિમાં નળળાં શર્યાતમાં હતાં તેઓ પણ પાછળથી સરાક્ત નેત્રાયાં હતાં. વળી શારીરિક તકલીફ અને મહેનત-જે કે આપણી લશ્કરી તાલીમમાં અગત્યની આવત છે તે પણ આવી જીંદગી ગાળનારાં છોકરાં મોટપણે ધણી મહેલાઈથી કરી શકે છે અને લશ્કરી જીંદગીમાં પણ ધણી નામના મેળવે છે. કુદરતી જીવનની આત્મા ઉપર પણ ધણી સારી અસર થાય છે. આ વાત છોકરાંઓના જીવનમાં વધારે સાફ રીતે દેખાઈ આવે છે. કુદરતી જીવન એ નીતિ અને આત્માની ઉચ્ચતાનો પાયો છે. તેથી આપણે છોકરાંની કેળવણીમાં આત્માની ઉચ્ચતા તરફ પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

છોકરાંની કુદરતી કેળવણી કેવી હોવી જોઈએ એ અગત્યનો પ્રશ્ન છે. માણસ જાત પ્રથમ તો પરમેશ્વરની પ્રતિ સમાન છે તો તેની કેળવણી પણ એવી જોઈએ કે માણસ જાત જેમ બને તેમ પરમેશ્વરને મળતો વધારે થાય.

મહાપુરુષ જીસે કહ્યું છે: "તારે પરમેશ્વરને પૂર્ણ રીતે ખરા દીલથી, તારા આત્માથી અને તારા મનથી ચઢાવો જોઈએ." વળી તેણે કહ્યું છે કે "તારા પડોશીને પણ તારા પોતાની

મારૂંક ચહા. ” માધ્યુ ૨૨: ૩૭, ૩૯. ઉપવા રાખ્દોમાં બહુ સત્વ આવી જાય છે. હાલ તો વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની મદદ વડે કેળવણી આપવામાં આવે છે અને પરિણામે મગફરી અને અજ્ઞાનતાજ પ્રાપ્ત થાય છે. હાલ તો આપણા અભ્યાસમાં આપણાથી હલકો જેનો અભ્યાસ હોય છે તેના તરફ આપણે હલકી નજરથી જોઈએ છીએ. હાલની કેળવણીથી બહારના દેખાવનું માત્ર જ્ઞાન વધે છે પણ અંતઃકરણ અને સ્વભાવ ઉપર કંઈ અસર થતી નથી. આત્મા ઉચ્ચતર થવાને બદલ પછાત પડતો જાય છે, અને જે લોકોને કુદરતી જીવનનું જ્ઞાન ન હોય તેની બીલકુલ સુધરેલી વર્તણૂક ન હોય તોપણ તેઓની વર્તણૂક સાદ તથા ખરા દિલની હોય છે. જ્યારે હાલના જમાનામાં બલેલ્લાની વર્તણૂક ખરા દિલની નથી. છોકરાંઓને કુદરતી જીવન ગાળતાં શીખવવું જોઈએ. પરમેશ્વર અને માણસો તરફ પ્રેમ રાખવો જોઈએ, અને પ્રેમથીજ આપણમાં સારા ગુણો પેદા થાય છે. આપણા બાહ્યો ગમે તેવી સ્થિતિમાં હોય તોપણ તેમના તરફ એક સરખો પ્રેમ રાખવો જોઈએ. કારણ આપણે માણસ જાત તરફ પ્રેમ રાખીશું તો આપોઆપ પરમેશ્વર તરફ પણ આપણો પ્રેમ થશેજ. જે માળાપોમાં આવો સર્વ તરફ પ્રેમ હશે તેઓ પોતાનાં છોકરાઓમા તેવો સમભાવ પેદા કરી શકશે. આ પ્રમાણેજ ખરી કેળવણી અને સદ્ગુણની વૃદ્ધિ થઈ શકશે. અને છોકરાંઓને ધણોજ ફાયદો થશે તેમજ જીવંતી સાર્થક ગણાશે.

કુદરતી જીવન અને સર્વ તરફ સમભાવ રાખવાથીજ છોકરાંની જીવંતી આનંદમય થશે અને તે કાયમનું સુખ પેદા કરશે, આવાં છોકરાં ઉપર દુઃખ કે દિલગીરી કદાપિ આવશેજ નહિ.

ધણાં માળાપો હાલમાં ધારે છે કે નિશાળોમાં ઉચ્ચ કેળવણી આપવાથીજ તેમનાં છોકરાં સુખી થશે. આ બાબતને માટે તેઓ બહુ વિચાર કરે છે અને અભ્યાસના વિચારમાં તંદુરસ્તીનો ભોગ આપવામાં આવે છે. દુઃખમા છોકરાં દુઃખી થાય છે, પણ પોતાનાં છોકરાંઓને મોટી મોટી જગાઓ અને માન, મરતબો મળે તે જોવાને માળાપો ધણાં ઉત્સુક હોય છે. બહારના ડોળ અને બનકાથી તમે ભુલાવા ખારો નહિ. કારણ અદરખાનેથી અસંતોષ માલમ પડે છે. ખરેખર તો જે માણસ તંદુરસ્ત છે ને સાદાઈમાં રહે છે, જેની હાજતો-જરૂરીઆતો બહુ ઓછી છે તથા પરમેશ્વરમાં બંદોસો રાખે છે અને માણસ જાત તરફ પ્રેમ છે, તેવો માણસ ખરેખર રીતે સુખી હોય છે.

આવી રીતે જે છોકરાંઓઉપર માનસિક બોળે પડે છે, તેઓ નખાંચાં થઈ જાય છે અને તેમના જ્ઞાનતંત્ર પણ નખજાળ રહે છે. પરિણામે સારી આબરવાળી જગા તથા માન મરતબો મળે તોપણ દરદો અને નાઉમેદીના તેઓ ચાલુ ભોગ થઈ પડે છે. હાલમાં કેળવણીનો છોકરીઓ ઉપર પડતો બોળો વળી વધારે નકામો છે. છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને કુદરતે આટલી બધી માનસિક મહેનત માટે જનાવેલીજ નથી.

માળાપોએ સમજવું જોઈએ કે લોકોમાં ઉચ્ચ પાથરીએ રહેવું તેમાંજ સુખ રહેલું નથી, પણ દરેક જણના અંતર આત્મામાંજ સુખ રહેલું છે. અને તેથી છોકરાંઓને જે ધંધામાં નાંખવાનાં હોય તે વિષે વિચાર કરીને વર્તન કરવું જોઈએ.

હાલના જમાનામાં સુધારાની ઝગડ તથા ભપકા અને શોધખોળના નવીન આનંદો તથા ભુલાવામાં નાંખે તેવી મોજમંજના સંજોગો ધણા હોવાથી ખરી શાંતિ અને ખરાં સુખની શોધ બહુ સુરકેવ થઈ પડી છે. જે માળાપો સારામારનો વિચાર કરી શકે છે અને

૩૮૨- કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અભોધ ઉપાય છે.

જેઓ જૂલ ભરેલા વિચારોથી દુર રહે છે તેઓ તો હાલના સંજોગોમાં જેટલી જરૂરતી હોય તેટલીજ કેળવણી પોતાનાં છોકરાંઓને આપે છે, અને તેમ કરવાથી આપોઆપ તેઓ માટે યોગ્ય ધર્મા મળી આવે છે.

ફળકુલ પેદા કરવાનો અને તેવાજ ખીજ નાના પરચુરણ ધર્મા ભવિષ્યમાં ધણીજ સ્વતંત્ર, સુંદર અને તંદુરસ્ત જીંદગી ગાળવાની તક આપે છે. ઉપર પ્રમાણે શાસ્ત્રીય નિશાળની કેળવણીથીજ જીવનસાક્ષ્ય થાય એવી આશા રાખી શકાય નહિ, પણ પ્રભુ ઉપરની આસ્તા તથા આપણા બધું તરફ બ્રાત્રીભાવ અને કુદરતી જીવનથીજ શરીર અને આત્માની અબાધિત વૃદ્ધિ થાય છે.

આ પ્રમાણે જીંદગીનું રહસ્ય છે. આ પ્રમાણે આપણે વર્તન કરવાનું શરૂ કરો. પ્રથમ આપણાં છોકરાંઓથીજ શરૂ કરો, તો હાલની સદીનું મોટું દર્દ-શાનતવંતુની નબળાઈ-જનું રહેશે અને માણસ જાતને માટે એક નવુંજ ધ્વિરી સુખ પેદા થશે.

છોકરાંઓમાં વંશમાંથીજ ઉતરતી જુદી જુદી નબળાઈને લીધે, મન, શરીર અને આત્મા સંબંધે તકાવત માલમ પડે છે. અને માઆપો જો જોરજુલમથી, આવા તકાવત દુર કરવાની કોશિય કરે તો પરિણામ બચકર આવવા સંભવ છે.

માઆપોએ કુદરત તેમને છોકરાંઓ જેવી સ્થિતિમાં આપે તેવાં સ્વીકારી ઉપર ખતાવ્યા મુજબ કુદરતી રીતે ઉછેરે અને પરમેશ્વરના ઉપકારસહ પરિણામ જ આવે તેનાથી સંતોષ માને તેમાંજ સુખ રહેલું છે. કેળવણીની ખાખતમાં પણ કુદરતને પૂર્ણ રીતે પોતાની ક્રિયા કરવા દેવી એજ વધારે ઉત્તમ છે.

કુદરતી ઉપચારથી સાજ થયેલા દરદીનાં ખરાં દર્દાંતો.

દરદીઓ સાજ થવાના રિપોર્ટો, આભાર દર્શાવનારા દરદીઓના પત્રો વગેરે હમેશાં બહુ વજનદાર હોતા નથી. કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે અકુદરતી એવી દવાઓ વગેરેના ઉપચારથી વ્યાધિ મટી ગયાને આભાસ પેદા કરી દરદીને યોગ્ય વખત સુધી હેતરી શકાય છે. આવી રીતે દવાઓનો ઉપયોગ કરી પ્રકટ દરદને શરીરમાં દબાવી દેઈ કાંઈ ખીજ વધારે બચકર દરદમાં તેનું રૂપાંતર કરી શકાય છે. આવી રીતે સ્વરૂપ બદલીને દેખાઈ આવતું ખીજું વધારે ગંભીર દરદ હમેશા તરતજ પ્રકટ થઈ આવે એવો કાંઈ નિયમ નથી, અને તેની બચકરતા વધારે છે એવું, બધા દરદીઓ સમજી શકે એમ પણ બનતું નથી. છતાં દવાઓ વડે દબાવી દીધેલાં દરદો પાછળથી યોગ્ય વધારે સમય પછી ધણાજ વધારે બચકર સ્વરૂપમાં બહાર નિકળી આવે છે એ વાતમાં શંકા પણ શંકા નથી. ધણા દરદીઓ, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને શાનતવંતુની નબળાઈવાળા દરદીઓ, કેટલીક દવાઓના ઉપાયથી પોતાને સાજ થયેલા જુએ છે, અને તરત તે દવાનાં વખાણ કરનારા આભારપત્રો લખી નાંખે છે, પણ પાછળથી તેઓને પોતાની બાન્તિ અને જૂલ જડી આવે છે, અને વધારે ગંભીર વ્યાધિના પંજામાં સપડાઈ દડવો પથાતાપ વેઠવો પડે છે.

દેહી વિદેશી પેટન્ટ દવાઓવાળાઓ પૈસા કસાવા ખાતર બોળા શોકોને હેતરવા માટે કેવી નીચ યુક્તિઓ વડે દરદીઓ પાસેથી ખોટાં અગર-ખેદદ અતિશયોક્તિવાળાં સર્ટિફિકેટો મેળવે છે, અને કેટલાકે તો તેવાં કેટલાંએ સર્ટિફિકેટો પોતાને હાથેજ લખી કઢાડે છે, એ

વાતનો આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણી આંખો કાંઈક કંઈક છે, અને તેવા પ્રપંચી લોકોની જાનમાં ફસાતાં આપણે બચીએ છીએ.

ઐટલા માટે કપી ઉપચાર પદ્ધતિએ કુદરતના કાયદા, હેતુ અને બંધારણને અનુસરતી છે તે બરાબર સમજી લેવાની દરેક મનુષ્યની ફરજ છે. કારણ કે સર્વોચ્ચ કુદરતના દૈવી નિયમોને અનુસરી કામ લેનાર ઉપચારોની સહાયતાથી હમેશાં લાભજ થાય અને આ-રોગ્યની વૃદ્ધિ તથા વ્યધિનો વિનાશ થાય. આવા નિયમ પર ઉપચાર ચાલતા હોય તે વખતે દરદીના શરીરમાં ગમે તેવાં વિચિત્ર, હેરાન કરનાર, તથા આ વિધાના ઉંડા અભ્યાસ વગરનાં મનુષ્યોથી તેનો શુભ ઉદ્દેશ કદાચ મુદ્દલ ન સમજી શકાય તેવાં ચિન્હો કે લક્ષણો દેખાવા લાગે છતાં તેથી ગભરાવાનું નથી. કારણ કે બુદ્ધિપૂર્વક કુદરત માત્રને અનુસરતાં અતે લાભ અને આનંદજ થાય છે, એ વાત નક્કી છે.

આ પુસ્તકમાં વર્ણવવામાં આવેલ ઉપચારની પદ્ધતિ પર જનસમુદાયનો વિશ્વાસ બેસાડવાની ખાસ અગત્ય છે, કારણ કે આ ઉપાયો સંપૂર્ણ રીતે કુદરતના શુભ ઉદ્દેશોને અનુસરનારા અને સહાય કરનારા છે. આ સિવાય અન્ય કોઈ પણ સ્વાર્થી હેતુથી આ ઉપચારોની હિમાયત અમારા તરફથી કરવામાં આવી નથી. દરદીઓને પોતાના તરફ ખેંચવાનો અને તેમની પાસેથી પૈસા મેળવવાનો હેતુ આ પુસ્તક લખનારનો નહિ હોવાથી, પણ ‘કિલટ’ દરેક માણસ પોતાનોજ ઉપચારક કે વૈદ્ય અને તેવો આશય હોવાથી અત્રે ઐશ્વર્યની મળેલા આભાર દર્શાવનારા પત્રો, અને સાબ થનાર દરદીઓના વગર ભાગે લખાઈ આવેલા રિપોર્ટો (જે પત્રો અને રિપોર્ટોના દરેકનો પ્રવાહ હજી ચાલુજ છે તે) છાપીને જગા શકવામાં નહિ આવે. ફક્ત “જર્ગેર્મોર્ન” અથવા “નવજીવનાલય”માં આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરવાથી સાબ થયેલા દરદીઓનાં Typical દર્શનોજ ફક્ત વર્ણવવામાં આવશે કે જેથી પ્રતિપાદિત સિદ્ધાંતો વધારે સરળતાથી લક્ષમાં ઉતરે. વળી ન્યાં જરૂર જણાયે ત્યાં ટુંકે ટીકાઓ કે સૂચનાઓ પણ અમે ઉમેરીશું.

રોગન સાથેના સંઘીવા.—ખંડ ગામના એક જ. ૨. નામના માણસના સાંધાએ સુજી જઈ વાથી અટકી ગયા હતા (Inflammatory Rheumatism). આ કેસ લગ્નો જન્મીર હતો, કારણ કે આજ સપ્તમે જ માસ ઉપર આજ દરદ થયેલું હતું, અને વળી તેનું શરીર તમાકુના ઝેર ‘ નિકોટાઇન ’થી પરિપૂર્ણ અનેલું હતું. દરદીને અસહ્ય વેદના થતી હતી; તેનાં આંખો, અને ખાસ કરીને જન્ને લાઇ, સુજીને વાથી અવળા ફરીને વળા ગયા હતા. ત્યાંના હૃદયમાર ગણાતા દાકતરનો એવો અભિપ્રાય હતો કે દરદીને સાબ થતાં ધણીજ લાંબી સુદત લાગશે તેથી તેને છસ્પીલાઇમાં મોટલી દેવાની તબીબીજ તે કરતા હતા, અને દરદીને જરા પણ પવન ન લાગવા દેવાની દાકતરે ખાસ ચેતવણી આપી હતી. છતાં અમારી સૂચના પ્રમાણે એમરથી હવા અને પ્રકાશ છુટથી આવ જ કરી શકે તેવા એક ખુપડા Light-and-air cottage માં દરદીને સેઈજ જ રાખવામાં આવ્યો. તે વખતની અતુ સમશીતોષ્ય હતી. એક વખત તો દરદીએ પહેરેલાં બધાં કંપડાં કાઢી નાંખીને તે દરદીને તાજી સ્વચ્છ માટીવાળી જમીન પર કેટલોક વખત સુવારવામાં આવ્યો. આ રીતે તેને “વાયુ અને પ્રકાશનું સ્નાન” મળ્યું. તે ઉપરાંત ખુદી હવામાં તેને “તેચરલ બાથ અથવા કુદરતી સ્નાન” (જે શી રીતે લેવું તે અગાઉ એક પ્રકરણમાં વર્ણવી ગયા છીએ તે) પણ લેવાવવામાં આવ્યું. વાયુ-પ્રકાશ સ્નાન અને આતપસ્નાન ઐટલે “સનબાથ”

તેને દિવસમાં ઘણીક વાર સેવવાવામાં આવતાં અને ખુદી હવામાં પાછીનું સ્નાન એક વખત દરરોજ કરાવવામાં આવતું. આવાં દરેક સ્નાનના ઉપચાર પછી દરદીના શરીરમાં પુરતો ગરમાવો લાવવા માટે તેને ઉનની કામળીઓથી ખૂબ ઢાંકી દેઈ પથારીમાં સુવારવામાં આવતો એટલે દરદીને ખૂબ પરસેવો વળતો. ખોરાકમાં દરદીને નર્સ Nuts (બદામ-ચારોળી જેવી મીઠો), તાજાં ફળ, રસવાળાં ફળ, તાજું ઉઠાડ્યા વિનાનું દૂધ, માંખણ, અને કાંઈ કાંઈ વાર જરા ચોટલો ચોટલી આપવામાં આવતાં હતાં.

આવી સારવારથી પહેલેજ દિવસે દરદીની વેદના ઓછી થઈ, બીજા દિવસે તેનાં અંગે સીધાં થયાં, અને પાંચમે દિવસે તો દરદી ફરવા લાગ્યો, અને નવમે દિવસે તો તે પોતાને ધધે રોજગારે વળગ્યો.

એક પખવાડીયા સુધી સાજા રહ્યા પછી આ દરદીએ પોતાની જીતી અને તુકશાન કારક કુદરતે પાછી શરૂ કરવાનું અવિચારી અને અક્ષમ્ય પગલું ભર્યું, અને ખાંસ આવું, દારૂ પીવો, અને તમાકુ કુંકવાનું આરંભ્યું. છતાં તેનું દરદ એવી તો સારી રીતે મરી ગયું હતું કે તે દરદે ફરી ઉઠ્યો આધો નહિ.

જ્ઞાનતંત્રનાં ગંભીર દરદો.—ખંડ શહેરના રહેનાર એ. એસ. ને નવ વરસથી જ્ઞાનતંત્રનાં દરદો Nervous disorders ઘણાંજ હેરાન કરી રહ્યાં હતાં. આ વખતે તે કાંમ કરવાને તદ્દન અશક્ત બની ગયો, અને તેને તાણ આવવા લાગી, અને જમીન પર પડી જઈ તે ખેબાન થઈ જવા લાગ્યો. દરદી આથી નિરાશામાં ગરકાવ થઈ ગયો. કેટલાક ધરગતુ અને દાકતરોના ઉપાયથી કંઈક લાભ થતો જણાયો પરંતુ દરદ નાથુને માટે મર્યું જ નહિ. આવી સ્થિતિમાં અમારા ઉપચાર શરૂ કરતાં ચોડાંજ અઠવાડીયામાં ઓકળો લાભ દેખાવા લાગ્યો. ઉપાયો:—વાયુ-પ્રક્રમ સ્નાન લેવા માટે માત્ર લગોટી મારી બાગ અને વાડીમાં ફરવું, ગરમ ઋતુ હોવાથી દરદી લગભગ આખો દિવસ આ પ્રમાણે ફરતો અને વિશ્રાન્તિ લેતો, તે ઉપરાંત “નેચરલ ખાચ”, અને માટીના ઉપચાર, ખોરાક:—બદામ જેવી મીઠો, તાજાં ફળ, રસવાળાં ફળ, તાજું ઉઠાડ્યા વગરનું દૂધ, માંખણ, અને જરા ચોટલો ચોટલી. ખોરાક થતાં સુધી તો આ દરદી કાંઈ ખોરાક લેતો નહિ. વગર પથારીએ તાણ માટીવાળી જમીન પર સુવાનું આ દરદીને બહુજ પસંદ પડી ગયું. આ રીતે અત્રી મહિના ઉપચાર ચાલ્યા એટલામાં તો તે દરદીમાં આશ્ચર્યકારક તાજગી અને કામ કરવાનું જોર આવ્યું. આ દરદીનું તો ખાસ માનવું એમજ હતું કે જ્ઞાનતંત્રનું બંજ Nerve-power મેળવવાનાં જાતજાતનાં ફોકટ ફાંફાં માંથી પછી, જે કુદરતી ઉપચારો વડે પોતે ફરી તાજો, બળવાન અને ઉત્સાહી બન્યો તેમાં જમીન પર ઉઠવાથી ખાસ વધારે લાભ થયો હતો. આ દરદી જણાવે છે કે આખી જીંદગીમાં પૂર્વે તેણે કદિ આટલું જોર અને સ્ફુર્તિ અનુભવ્યાં નહોતાં. પોતાને ઘેર ગયા પછી પણ ઘણાજ ઉત્સાહથી આ દરદીએ બની થકે તેટલા પ્રમાણમાં કુદરતી ઉપચારો (જેવા કે સ્નાન, ફળાહાર, ખોરાક થતાં સુધી કાંઈજ નહિ ખાવાનો નિયમ, બારીઓ ખુદી રાખીનેજ સુવાનો નિયમ, પોતાના ઓરડામાં હવા-પ્રક્રમના સ્નાનનો લાભ મળે તેમ ખુદા દિલે ફરવું, ઇત્યાદિ) ચાલુ રાખ્યા. છતાં પણ અમારા આરોગ્યમંદિરના જેવી તાણ માટીવાળી જમીન પર સુવાની સવલત પોતાને ઘેર ન મળવાથી તેને કેટલોક અસંતોષ રહેતો હતો.

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकेरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंधाम् ॥

धन्वेरविदनयनं मणिमालयमायुर्वेदः प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

दायभां अमृतयी सरेलो दुःख धारण करी रहेला, पीणां वस्त्र परिधान करीनारा, सर्व सिद्ध सुरेन्द्रेने पक्षु वंदन करवा लायक, कभज सरभां नेत्रवाणा, भस्त्रिभाणा भेदी रहेला, आयुर्वेद ओरले वैद्यव्याजना प्रवर्तक, अने वणी जेअना नायनुं रमरक्ष (अमुरमृति) करवायी राज भात्र नाश पावे छे, जेवा श्री धन्वन्तरि राजवानने नमन करे छुं.

“Mens sana in corpore sano.” “पहेछुं मुअ ते जते नयां.”

पुस्तक ८ अं.]

सप्टेम्बर १९१५.

[अंक ६ भा.]

THE TWO GLASSES.

(BY ELLA WHEELER WILCOX).

There sat two glasses, filled to the brim,
On a rich man's table, rim to rim.
One was ruddy and red as blood,
And one was as clear as the crystal flood.

Said the glass of wine to his paler brother:
'Let us tell tales of the past to each other.'
I can tell of banquet, and revel, and mirth,
Where I was king, for I ruled in might;
And the proudest and grandest souls 'on earth
Fell under my touch, as though struck with blight
From the heads of kings I have torn the crown;
From the heights of fame I have hurled men down;
I have blasted many an honoured name;
I have taken virtue and given shame;
I have tempted the youth, with a sip, a taste,
That has made his future a barren waste,

Far greater than any king am I,
 Or than any army, under the sky,
 I have made the arm of the driver fail,
 And sent the train from its iron rail,
 I have made good ships go down at sea,
 And the shrieks of the lost were sweet to me,
 Fame, strength, wealth, genius, before me fall,
 And my might and power are over all,
 Ho ! ho ! pale brother', laughed the wine,
 ' Can you boast of deeds as great as mine ? '

Said the glass of water : ' I cannot boast
 Of a king dethroned or a murdered host ;
 But I can tell of hearts that were sad,
 By my crystal drops made light and glad ;
 Of thirsts I have quenched, and brows I have laved ;
 Of hands I have cooled and souls I have saved.
 I have leaped through the valley and dashed down the mountain ;
 Slept in the sunshine and dripped from the fountain.
 I have burst my cloud-fitters and dropped from the sky,
 And everywhere gladdened the landscape and eye.
 I have eased the hot forehead of fever and pain ;
 I have made the parched meadows grow fertile with grain ;
 I can tell of the powerful wheel o' the mill,
 That ground out the flour and turned at my will ;
 I can tell of manhood, debased by you,
 That I have uplifted and crowned anew.
 I cheer, I help, I strengthen and aid,
 I gladden the heart of man and maid ;
 I set the chained wine-captive free,
 And all are better for knowing me.

These are the tales they told each other,
 The glass of wine and its paler brother,
 As they sat together, filled to the brim,
 On the rich man's table, rim to rim.

THE SIGNBOARD.

(BY ELLA WHEELER WILCOX).

I will paint you a sign, rumseller,
And hang it above your door;
A truer and better signboard,
Than ever you had before.

I will paint with the skill of a master,
And many shall pause to see
This wonderful piece of painting,
So like the reality.

I will paint yourself, rumseller,
As you wait for that fair young boy,
Just in the morning of manhood,
A mother's pride and joy.

He has no thought of stopping,
But you greet him with a smile,
And you seem so blithe and friendly,
That he pauses to chat awhile.

I will paint you again, rumseller,
I will paint you as you stand,
With a foaming glass of liquor
Extended in your hand.
He wavers, but you urge him—
Drink, pledge me just his one !
And he takes the glass and drains it,
And the hellish work is done.

And next I will paint a drunkard—
Only a year has flown,
But into that loathsome creature
The fair young boy has grown.

The work was sure and rapid.
I will paint him as he lies

In a torpid, drunken slumber,
Under the wintry skies.

I will paint the form of the mother
As she kneels at her darling's side,
Her beautiful boy that was dearer
Than all the world beside.
I will paint the shape of a coffin,
Labelled with one word—'Lost.'
I will paint all this, rumseller,
And will paint it free of cost.

The sin and the shame and the sorrow,
The crime and the want and the woe
That are born there in your workshop,
No haud can paint, you know.
But I'll paint you a sign, rumseller,
And many shall pause to view
This wonderful swinging signboard,
So terribly, fearfully true.

The Docter.....of Diseases.

(BY F. T. BROOKS).

It is here, in this plain matter of health and sickness, that the lunacy of our 'civilised' Human Race may perhaps best be seen and felt.

You wife falls ill—with what may later be diagnosed as typhoid fever, small-pox or what not. Every half-educated person might be expected to know, by now, that your wife has caught the infection from tainted food, or drink, or air in which minute disease-germs derived from some other sick person or animal—carried about by flies, blown about with the dust—have been proliferating. Or perhaps she has been inoculated by some insect, carrying the infection in its life-juices. Your wife is now an active focus of the same dangerous growth

capable—unless strictly isolated, surrounded with a purifying ring of defences—of infecting the whole town. Hence the prime concern of the whole *res publica* is not the saving of your wife. It is the protection of the public against infection from her. Do not say that this is cruel (to your wife or you). Had the *res publica* known and managed this more thoroughly, infection would never have reached your wife at all, and you would have no occasion to complain.

But now, what do you think, feel, do instinctively? Do you care a brass farthing for the *res publica*? You would gladly damn the *res publica* root and branch, rather than see your wife die. You do not care where the morbid products of her body go, or whom else they contaminate, so long as it is not yourself or your children, or someone known to you. What you do is simply this:

You run for the doctor.

* * *

* * *

* * *

Who, and what, is this doctor?

He is essentially a man who has studied diseases, and the action of drugs upon diseases. He is a doctor of diseases, a man who prescribes drugs for the suppression or alleviation of disease-symptoms. He thus earns his livelihood by lying in wait for disease, praying (consciously or subconsciously) that disease may arise in his neighbourhood—otherwise he and his dear ones will starve—and then ‘answering the call,’ doing his best to suppress the disease or tide the ‘patient’ through it. In the end he is paid, by the patient or the patient’s family, not according to the result of his treatment but according to the time and trouble taken by him, whether the patient recovers or not. Thus, if the doctor can make a disease last six weeks, and visit his patient every day (presuming that the patient can pay) he will be entitled to 42 times more than if he had paid a single visit, and left clear advice and instructions with some literate member of the family, with due caution to send for him at once in case of complication.

Now, mind you, the doctor has his own wife and children to look after; the world-muddle treats him no better than it does you. Medicine is, in all civilized countries, an overcrowded profession—not that *all* disease is properly attended to (far from that!) but that there are already more doctors than can conveniently live on what really sick people of moderate means, in a normally healthy society, have to spare for them. What would you think of a doctor who would starve his own wife and children by dealing with your wife's case in a single visit, or perhaps half a dozed at most, when he can just as well persuade you to have forty-two visits (most of them quite superfluous), and is convinced that you will somehow manage to 'foot the bill'? A doctor who would refrain from exploiting you (to some extent) under such circumstances would be scarcely less eccentric than you yourself would be if you buried your wife in quicklime to start with, and thus relieved the *res publica*, once for all, of any anxiety on her account.

The doctor (of diseases) is therefore a man whose interest lies in exploiting your ignorance of the human body and its requirements. The doctor requires (or should require, as in duty bound to those he must maintain) that you and your wife and children shall be as ignorant as possible, and shall eat, dress, live as blunderingly as possible, so that you may all be ill as often and as long as possible. Provided you and they are ill as often and as long as possible, he will do everything in reason and use all possible skill to save your life and theirs: for even the richest 'patient' is of no use to him, once dead.

So much for the 'dark side' of an indispensable, and deservedly honoured profession.....in our present World-muddle.

Let us now look for the bright side, that we may help it to be born.

* * *

* * *

* * *

Inside this social incubus of the 'doctor of diseases,' hidden as fairy sylph inside an ugly grub, there lies gestating—quickening unto birth as Civilization slowly quickens in her vast barbaric womb, and part of her—an altogether different crea-

ture, whose interests are the interests of the *res publica*, and not its allments; whom the very presence of disease within his area of responsibility must put to shame, and whose sole aim (which means starvation to our poor doctor of diseases) is the perfect health of all around him. I mean

The Officer of Health.

Let us make quite sure that our realization of the paradoxical nature of the doctor's profession (paid only for the healing of diseases, *therefore requiring* diseases to crop up as a hairdresser requires hair) implies no specific blame. It is only one aspect of the madness of the world, a small part of the mighty muddle which we must all combine to put an end to. Every sane doctor is, even to-day, an officer of health to some extent—to the extent that the muddle allows. Let us all love, within our doctor friends (and I have many) the lovely Psyche of which their present function is the grub.

When people are taxed of a due portion of their incomes to maintain, amongst other public services, a trained officer of health for every ten or twenty households, not to tinker with diseases, but to help steer though a life of perfect health a hundred or two hundred fellow-citizens and friends, both young and old, (and their surroundings, animal, vegetable, mineral), and be held answerable to the State for the least preventible indisposition among them,—then and then only will be the time for beginning to talk of civilization.

Prejudices about the Liver.

(BY DR. E. R. MORAS, M. D.).

The liver is a physical and medical junk shop. It is made to carry the burden of ignorance and blunders in matters of health and sickness. If one is bilious or out-of-sorts the liver is blamed—but it's quite immaterial to the liver; for, being a part of your anatomy, what's the difference?

Unlike many or most other organs, the liver is in business for itself and engaged in the manufacture of food or fuel for the

rest of the economy. Incidentally she produces a by-product called bile, which is not desirable as regards her own needs, but is essential to the requirements of the blood on the one side and the bowels on the other. As long as bile is of the right consistency and nothing obstructs its passage into the duodenum, it occasions no trouble. Otherwise visible jaundice, or some form of bilious attacks or sick headache, follow. Hepatic colic or gall stones may and often do result.

But the commonest source of liver complaints is in the fact that glycogen is formed and stored away in the liver. Glycogen is a form of sugar, and constitutes the important fuel of the body. Work or exercise burns it up. It accumulates with eating and inactivity or laziness.

The liver cells cannot accommodate an excess of glycogen without discommodating themselves; without impairing their function in other directions. As nothing can remain at a standstill in the body without undergoing decomposition, any excess of glycogen over and above the actual needs of the system is decomposed into various organic acids or transformed into useless fat—either of which requires a certain proportion of the blood's mineral or electrolytic elements or compounds to neutralize or satisfy. *Anything which robs the blood or tissues of these bodies tends to increase the acidity of protoplasm—and protoplasm cannot become acid and survive.* For, the natural resistance of protoplasm and nucleus to poisons or disease rests in its alkalescence (opposed to be coming "acid").

In order to make room for any excess of glycogen the liver cells must displace an equivalent amount of bile either into the small intestine or back into the blood or lymphatic vessels. Besides, this condition hampers the secreting and excreting function of the liver. Hence the occurrence of nervous troubles, headaches, bilious attacks, sciatica or other forms of neuralgia, or stomach pains with or without spells of vomiting—not to mention a great variety of obscure conditions produced in the ovaries or womb. The fact that one's liver may manufacture more bile than one may think it should does not account for any of the ills which

are ascribed to the liver. The liver as such cannot possibly manufacture too much bile unless it is supplied by the blood with too great an abundance of the chemical constituents which go to make up bile. The liver does not create bile or glycogen; but if it is crowded with raw material from the blood and the stomach it keeps open shop night and day and turns out "goods" after any old fashion and dumps part of them back into the blood, for the nerves' and brain's and complexion's benefit, and part into the bowels or stomach, for the doctor's benefit.

Bile acids are great mischief-makers, but have not been as yet sufficiently recognised as such by physicians in the treatment of diseases. Professional and public minds have been too saturated with uric acid notions to permit of any special attention being given to hundreds of other organic acids which are formed in the body and which are considerably more injurious than uric acid. To enumerate these and go into details regarding their origin and action in different diseases would take unnecessary time and space; for, irrespective of their names and chemical constitutions, they one and all arise from the same "radical" or nucleus, and they one and all combine in the blood and tissues with inorganic elements and are eliminated as water, carbon dioxide and ammonia compounds. So that, whatever mischief they produce in their journey through the blood and tissues they produce it in the same way and as one individual poison or compound or acid—as you have read elsewhere in this book.

If you wish to obtain a fair idea of the state of your blood in regard to containing a surplus of biliary poisons—look at the white of your eyes in good daylight. If your system is fairly free the white around the pupil muscle will appear glossy with a tendency to bluish; and glossy white with tendency to pink in the corners. If the white of your eye appears tinted yellowish or lemon shade, you'll hear of it some day if you are not already troubled somehow.

શ્રી આનન્દ લહરી.

(લેખક:—પંડિત લોજાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

અર્થવાક્ય:—આ લઘુતમ આનન્દ સમુદ્રની લહરી મહાનુભાવ શંકરાચાર્યજીનાં બ્રહ્મા-નન્દવર્ણવમાંથી ઉદ્ભવેલી છે. એ ક્યા શંકરાચાર્ય એ માટે નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકાતું નથી. આદ્યભાષ્યકાર આચાર્યની કૃતિ હો યા પછીની ગાદી ઉપર ખીરાજેલા વિદ્યારણ્ય સ્વામી યા તેવાજ શુભ શુભગણ્યાલંકૃત આચાર્ય હો ! પણ કૃત્રિમ ઉર્મા નથી; હૃદયોર્મા છે.

ઉદ્દેશ:—શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની પેઠે આનો ઉદ્દેશ એક લક્ષ્યબિન્દુ ઉપર છે. વિધ-વિધ આધિ વ્યાધિ અને ઉપાધિનો અન્તરાય વચમાં આવે પણ 'મનસ્વીકાર્યાર્થો ગણયતિ ન ચ દુઃખં ન ચ સુખમ્', એ રાજ્યિ ભર્તૃહરિના વાક્ય પ્રમાણે બ્રહ્મજ્ઞાની પુરુષ પોતાની આત્મનિષ્ઠા સ્વરૂપ લક્ષ્યબિન્દુને ચૂકી અન્ય પથગામી નથી થતો. ભગવાને પણ આજ નિષ્ઠા અર્જુનને સમર્પી છે. કહ્યું હતું કે હે અર્જુન ! ત્હારી કીર્તિને માટે યુદ્ધ કર ! ત્હારા પુરુષત્વને માટે યુદ્ધ કર ! ત્હારા ધર્મને માટે યુદ્ધ કર. નારિકોનો મત સ્વીકારીને પણ યુદ્ધ કર ને આસ્તિકોના સિદ્ધાન્તો હૃદયમાં ઉતારીને પણ યુદ્ધ કર. અધર્મઅસિત કૌરવોને તું માર. એમજ શ્રી આનન્દ લહરિનો ઉદ્દેશ છે. નગરમાં જ ! નગરના લોકોને જો. મહેલ ઉપર નિવાસ કર, અગર રાનમાં પડી રહે. પણ હે ભાઈ ! ગુરૂની દીક્ષાવડે જ્ઞાનનિષ્ઠ થઈ આત્મ-નિષ્ઠાથી ચલાયમાન થઈશ નહિ. સત્ય આત્મજ્ઞાની પુરુષ બ્રહ્મભાવના સેવી અન્ય પ્રતિ દીક્ષાને દોરાવેજ નહિ.

એક સતીનું દષ્ટાન્ત આપ્યું કે અમુક સતી પૂર્ણ પતિવ્રત પારાયણ હતી એથી એવાં આચરણ રાખવા માટે અન્ય મહિલાઓએ શુભ ગ્રહણ કરવો જોઈએ. એમ બ્રહ્મનિષ્ઠાના દષ્ટાન્તવડે સર્વ શુભ કાર્યાર્થોએ એમ ધોડા લેવો કે અમારે અમારા ઉપર આવતાં અસંખ્ય વિધ્નો વેદતાં પણ ગ્રહીત માર્ગથી ચલિત થવું જોઈતું નથી.

અર્જુનને પ્રથમ લડવામાં પરિશ્રમ પડ્યો પણ અન્તે તો આરામજન પ્રાપ્ત થયો છે. વિદ્યાર્થિને પ્રથમ ભણતાં કષ્ટ વેદતું પડે છે. પરિણામે સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. પતિવ્રત પારાયણ પ્રમદને શુદ્ધ આચરણ રાખતાં અસહ્ય મનોનિઘ્રહ કરી ઇન્દ્રિય વિન્યય કરી એકનિષ્ઠા રાખવી પડે છે, પણ અન્તે પ્રભુના દરબારમાં તેને મનમાન્યું સુખ સાંપડે છે.

તદ્વત્ત શુદ્ધ કાર્યાર્થીને પ્રથમ કષ્ટ પડે. લોકો નિન્દા કરે. અન્ય વિષય મુખ્યો તેના દીલને ડોલાવે છતાં જ્યારે તેમાં નહિ લોભાતાં સ્વકાર્યમાંજ પ્રવીણતા રાખી આગળ ચાલે છે ત્યારે તે સ્વકાર્યમાં વિન્યય મેળવે છે.

મહાત્માઓનાં વચનો સ્વવહાર અને પરમાર્થ ઉભયને ઉપદેશ આપનારાં હોય છે. આનન્દ લહરીમાં દશવિલાં વિધ્નો વચમાં આવે, કુઝ્મ દીક્ષા ડોલાવે, સુખ સ્વકાર્ય તન્મયે પણ એવાસાધક જન સ્વપથમાંથી પાછો વળતો નથી.

આનન્દ લહરી મૂળ સંસ્કૃતમાં છે. તેના છંદો બધા શિખરિણી છે. બાપા સરથ છે તે પર સંસ્કૃતમાંજ એક સુંદર દીક્ષા છે. પણ શોકની વાર્તા છે કે, આજકાલના આર્ય લોકો પોતાની આર્યભાષા ભણતા નહિ હોવાથી ચુન્નરાત્રીમાં સમશ્લોકી બાપાન્તર કર્યું છે.

બન્ધુઓ જાણે છે કે આર્ય ભાષા અતિ કઠીન છે. એટલે તેના અક્ષરે અક્ષરનું ભાષા-
ન્તર કરવું અતીવ ગઢન છે. છતાં આ સ્તોત્રનું માધુર્ય જોઈ ભાષાન્તર કરવા મન થયું ને
ધ્વિરે કર્યું કરાવ્યું. 'એ' નિમિત્ત લીધું. આજ હેતુથી કેટલાક કેકાણે વધુ શબ્દોને સંક્રાંતી
ઓછા શબ્દોએ નિભાવી લીધું હશે. જેમકે મુનિર્નિવ્યામોહં મજતિ ગુરુદીક્ષા ક્ષત્તતમાઃ
અહિં 'ગુરુદિક્ષા ક્ષત્તતમાઃ' ના બદલે પુનિત. એટલેજ શબ્દ મૂક્યો છે. કારણ કે ગુરુની
દીક્ષાથી પાપ નાશ પામેલો એના બદલામાં 'ગુરુદીક્ષાધારી પુનિત મુનિ' એ કાંઈ ઓછો
ફેરફાર કહી શકાય નહિ. યદ્યપિ આમ છતાં જ્યાં કીક લાગે તે ધ્વિરની પ્રેરણાનું ફળ અને
જ્યાં દોષ લાગે તો મ્હારી મન્દ મતિનું ફળ સમજવું.

. વળી જ્યાં વધુ સંસ્કૃત શબ્દો આવ્યા છે ત્યાં ટીપ્પણી મૂકી છે. સંસ્કૃત શબ્દ વધુ
રાખવાનાં પ્રયોજન બે છે એક તો વધુ સંસ્કૃત શબ્દો વાંચનમાં વારંવાર આવવાથી ગુર્જર
બન્ધુઓને સંસ્કૃત સુગમ થઈ પડે અને અન્ય અમારી અલ્પ મતિનો પરિપાક !

શિખરિણી છંદ.

પુરે લોકે જોતો નરયુવતિ નામાદૃતિ ^૧ભર્યા,
^૨સુવેશી સોનાના વિભુષણવડે શોભિત ધણાં;
^૩સ્વયં ^૪સાક્ષી ^૫દક્ષા પણુ જન વિષે નિત્ય રમતો,
 ગુરુદીક્ષાધારી હતતિભર મોહી નથી થતો. ૧
 વને વૃક્ષો જોતો દમદલ ભરી ડાલી નમિયાં,
 ધણી છાયાવાલાં બહુ કુશ્મંત જ્યાં પક્ષી રમીયાં;
 વળી રાત્રિ દિને અચનિતલ ^૬શય્યા કરી સુતો,
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત ^૭મુનિ મોહી નથી થતો. ૨
 કદાચિત્ પ્રાસાદે કદી કદિક ધોળાં ધર વિષે,
 કદાકાળે ^૮દૈવે કદિ સરિત કડિ નદી તણે;
 મહાત્મા લોકોની ^૯પરજુકૃષ્ટિમાં ક્યાંક વસતો,
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૩
 કદા બાલો સાથે કરથી દધને તાલી હસતો,
 તથા કોઇ કાલે ચતુર તરણી સાથ રમતો;
 કદા વૃદ્ધો સાથે દુઃખી ^{૧૦}થઈ યુવાનોથી વદતો,
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૪
 કદી વિદ્વાનો શું કહિન નિગમાવાદ ^{૧૧}કરતો,
 કવિના સંગાથે રસિક ^{૧૨}કવિતાલાપ રટતો;
 તથા ^{૧૩}તાર્કિકોમાં વિવિધ અતિ તર્કો ^{૧૪}પ્રલપતો,
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૫

૧ નર=યુવતિ=નામ=અને આદૃતિશર્યા. ૨ સારા વેરા વાણાં. ૩ પોતે. ૪ તટસ્થ. ૫ જોનાર.
 ૬ પૃથ્વીનું તળ એજ શય્યા. ૭ ઇન્દ્રિયજીત સુરપ=જ્ઞાની મહાત્મા. ૮ દેવાલય. ૯ પવિત.
 ૧૦ વૃક્ષનાં પાંદડાંવાળી ડાળીઓથી બનાવેલું ઋષિઓનું નાનકડું ઘર. ૧૧ વૃદ્ધોની સાથે દુઃખી થઈ
 મુજબ જન ચિંતા કરે છે તેમ ચિંતાનુરુપે બાળુતો. ૧૨ સાસનાવાહો ૧૩ કવિતાનું ઉચ્ચારણ.
 ૧૪ નૈયાયિક=ન્યાયરાજના બહુનારા. ૧૫ ધ્યાનનો અભ્યાસ.

કદી ધ્યાનાભ્યાસે^૧ કદિક કદી, પૂજા વિલસતાં,
 સુગન્ધી સદ્ગુણે...વિમલ દિલથી ખાસ કરતાં;
 ખુશી ચિત્તે ખાંતે સ્તુતિ પ્રભુની સ્નેહે. ઉચરતો,
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
 શિવાની શંભુની અગર હરિની કોઇ દિવસે,
 કદી આ ભાનુની ગણપતિની કોઇ સમયે;
 ઝરાવી અઝને નયનથી નામાલિ^૨ જપતો,
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
 કદી ગંગાજના કદિય કદિ દૂષોદિયત^૩ જલે,
 તલાવો માંહીના ગરમ અથવા શીત સલિલે;^૪
 કદી ભૂતિ^૫ કરાં કપુર સરખી સ્નાન કરતો,
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
 કદાપિ જમીને વિષય કરણેથી^૬ વિહરતો^૭,
 કદી સ્વપ્નામાંહી વિષય મુખમાંનેય બજતો;
 કદી તો ઉંઘીને અદિતિય મુખ સ્નાનુભવતો^૮,
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
 કદી નાગો અંગે કદિ કદિક દાઘ્યામ્બર^૯ ધરે,
 કદી તો સિંહોનું ચરમ^{૧૦} ધરી લેતો કદિ તરે;
 ૧૦ મનસ્વી ૧૧ નિઃશંકી સ્વજન હૃદયે મુખ ધરતો,
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
 કદી સત્તે રહેતો કદી કદી રજેશુભ્ર અહતો,^{૧૨}
 તમો વૃત્તિવાળો ત્રણ ગુણુ વિના ક્યાંઈ કરતો;
 કદી તો સંસારી શ્રુતિપથવિહારી^{૧૩} કદી થતો,
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
 કદી કાળે માની^{૧૪} કદિ કદિક વ્યાખ્યાન કથતો,
 કદી આનંદથી ઝટ ઝટ હસી લાજ તજતો;
 કદી તો લોકોની પ્રવૃત્તિ સવળા એ પરખતો,
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
 કદી તો શક્તિનવમ કંઈ પડે. સોર^{૧૫} કવલને^{૧૬},
 જ્યાં જ્યારે તેમાં નહિ લોભાતાં સ્વ્યાપ જમી લે;
 તાર તે સ્વકાર્યમાં વિજય મેળવે છે. ૧૧. પરખતો,

મહાત્માઓનાં વચનો વ્યવહાર અને પરમાત્મા નથી થતો.

૧૩

પાનંદ લહરીમાં દશવિલાં વિધો વચમાં આવે, ૩ જલ. ૪ ભસ્મ. ૫ વિષયોનો અનુભવ.
 શ્રેયઃસાધક જન સ્વપથમાંથી પાછો વળતો નથી. ૬ ઉત્તમ વસ્ત્રો. ૭ ચામડું. ૧૦ પડિત.

આનંદ લહરી મૂળ સંસ્કૃતમાં છે. તેના છંદો છુ કરતો. ૧૩ શાસ્ત્રવેદમાર્ગ પ્રમાણે
 તે પર સંસ્કૃતમાંજ એક મુંદર દીકા છે. પણ શાક્તીમેઠં મુખકમળ. ૧૬ કોળાઆ. ૧૭ આપે.
 પોતાની આર્યભાષા જાણતા નહિ લોકાચારી ગુજરાતી

કદી તો શૈવોમાં^૧ કદિ કદિક શાકતો^૨ વચ વસે,
કદી વિષ્ણુ ભક્તો વચ કદિક શૌરો^૩ સહ વસે;
કદી ગાણાપત્યે^૪ અદ્વિતીય સૌ ભેદ તજતો,
ગુરદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૧૪
નિરાકાર ક્યાંઈ કદી કદિક સાક્ષર ભજતો,
નિજ શૈવે રૂપે વિવિધ ગુણુ ભેદાદિ કરતો;
કદી તો આશ્ચર્યું શું સ્વરૂપ ? આ એમ હસતો,
ગુરદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૧૫

અનુષ્ટુપ છંદ.

જે વડે તું સુણે જૂવે, સૂંધેને વિહરી શકે;
સ્વાદ અસ્વાદ જાણે છે, તે પુરાન કહેલું છે. ૧૬
બ્રહ્મા ઇન્દ્ર તથા દેવે, મનુષ્યે ગાય અશ્વમાં,
એક ચૈતન્ય વ્યાપ્યું છે, તેજ ચૈતન્ય છે હુંમાં. ૧૭
પરિપૂર્ણ પરામા આ, વિદ્યાધિકારી દેહમાં,
રહીને ખુદિના સાક્ષી, સ્ફુરી હું એમ ઉચ્ચરે. ૧૮
એકજ અદ્વૈત સત-બ્રહ્મ, નામ રૂપ વિનાનું છે;
સૃષ્ટિ પ્હેલાં તથા હાલે તેજ તત-શાસ્ત્ર વર્ણવે. ૧૯
આપણાં દેહ ઇન્દ્રિયોન્થી જૂઠું ત્વં વિચારવું,
અસિધી એકતા આણી તત્-સ્વં-અસિ ઉચારવું. ૨૦
અમીને જેહ પ્રત્યક્ષ, અર્થ તેહ કથાય છે;
અહંકારેથી સંયુક્ત પ્રત્યક્ષ આત્મ વદાય છે. ૨૧
(દોહરૌ) દ્રશ્યમાન સૌ વિશ્વનું, બ્રહ્મ તત્ત્વ છે બાઈ;
પોતાથી તે પ્રકાશી છે, આત્મ રૂપ મુખદાઇ. ૨૨

શિખરિણી છંદ.

મહા મુક્તાવસ્થા પરમ^૧ શિવસંસ્થા રૂપ સદા;
નદી માંહે ન્હાતા સહજ સુખ સાથે પ્રતિદિને;
હુખી વારંવારે મહદ સુખ લ્હોવો અનુભવે,
તદા યોગી ત્યાગી કવિજન વદાતો ગુણી ગણે. ૨૩
ઐને ઐની ગુણ્યુત ગુણીમાં પડિલ; પડિતોમાં,
દીનેદીનઃ સુખ્યુત સુખીમાં ભોગી હો ભોગીઓમાં;
મુખે મુખો મુવક મુવતીમાં બોલકો બોલકોમાં,
તેને ધન્યઃ ત્રિભુવન ત્રિજથી જેહ આ સદશામાં. ૨૪

આપણું દરરોજનું ખાન-પાન.

(લખનાર-H. M. V.)

આપણાં દરરોજનાં ખાણું તથા પીણું ઉપર આપણી તંદુરસ્તીનો ધણો આધાર રહેલો છે. જેથી ખોરાક તરીકે વપરાતી વસ્તુઓની ચુંટણી તથા પસંદગી કરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, એટલુંજ નહિ પણ તેને જલદીથી પાચન થાય તથા સ્વાદીષ્ટ અને તે અર્થે ખાવા લાયક બનાવતાં પણ તેટલીજ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. ખાન-પાનની લગતા વિષયો માટે આ પત્રમાં આગળ ઘણાક વિદ્વાન લખનારાઓ તરફથી ઉપયોગી માહિતી આવી ગઈ છે; પરંતુ એ બાબત આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ઘણી અગત્યની હોવાથી તે વિષે ચાલુ લક્ષ આપતા રહેવાની જરૂર છે.

દરરોજના ખાન-પાનની વસ્તુઓમાં ખીનજરૂરી, નકામી અથવા પોષણકારક નહિ થઈ પડતી, તેમજ કેટલીક વાર શરીરને નુકશાન કરતાં થઈ પડતી, એવી ઘણી વસ્તુઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. અને તેવી વસ્તુઓના લાંબા વખતથી થતા આવતા યા કરવામાં આવતા ચાલુ ઉપયોગથી, તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે ફરી ગઈ છે, અને તેનો ઉપયોગ જરૂરી મનાયો છે.

હવે એવી ખીનજરૂરી, અથવા પોષણ અને જીવન શક્તિ આપનાર ગુણો નહિ ધરાવનારી વસ્તુઓ, તેમજ કેરી વસ્તુઓ તથા તરેહવાર પ્રકારના દાહક-ક્ષોભક ગરમ મસાલા તથા મસાલા તરીકે વપરાતી ખીજ વસ્તુઓનો ઉપયોગ; ખોરાક તરીકે વપરાતા અન્ન-ફળ વગેરે પદાર્થોની સાથે ચાલુ કરવાથી વખત જતાં એવી ખીનઉપયોગી અથવા ઝોઘી જરૂરી અથવા નુકસાન કરનારી વસ્તુઓ વાપરવાનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. એટલે કેટલાક વધુ પ્રમાણમાં તે વાપરવાની લાલચ યા ઇતિ વધતી જાય છે. કારણ તે વસ્તુઓનું પ્રમાણ વખત જતાં વધાર્યા વિના ખોરાક સ્વાદિષ્ટ નહિ લાગે એવી સ્વાદ-લેવાની ઇચ્છા જીભ તથા શરીરની પ્રકૃતિ બનતી જાય છે. જેથી એવી વસ્તુઓથી દરરોજના ચાલુ વધતા જતા ઉપયોગથી શરીરની પ્રકૃતિને જલદીથી માઠી અસર લાગુ પડે છે. અને પરિણામ રોગ તથા છેવટે અકાલીક મોતમાં આવવા પામે છે.

ખોરાક તરીકે દરરોજ ચાલુ નહિ વપરાતાં, બે-પાંચ દિવસને અંતરે ઉપયોગમાં ખોરાક તરીકે લઈ શકાય, એવી કેટલીક વસ્તુઓના ઉપયોગ સાથે તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે લેતાં સ્વાદિષ્ટ તથા પાચન થઈ શકે એવી અને તે અર્થે ઘણા યોદ્ધા પ્રમાણમાં હંફ, ધાણા, મીઠું, મરી નાખત્રામાં આવે તો તેનું પરિણામ શરીરની પ્રકૃતિમાં બગાડો કરનારું આવવાનો ભય ઘણો ઝોઘો રહે છે. પરંતુ જ્યાં સુધી અને ત્યાં સુધી એવી વસ્તુનો ઉપયોગ પણ નહિ થાય તો વધારે સારું. કારણ ખરી રીતે તે ખોરાકની વસ્તુઓ નથી.

આપણો દેશ ઉષ્ણકટિબંધમાં આવેલો હોવાથી ઘણો ગરમ છે, અને સૂર્યનાં સખ્ત તપતાં કિરણોથી અગ્નિ દેવતાની ભઠ્ઠીમાં જુગલતા હોષ્ટિ એવું ઘણું બાગે લાગે છે. જેથી ગરમ વસ્તુઓનો ઉપયોગ તંદુરસ્તીને હિતકારક નથી. એવી વસ્તુઓમાં મરચાં, મરી, લવંગ, તજ, એલચી, આદુ, હળદર, કંદા, લસણ, મીઠું, રાઈ, સંચોરો (પાપકબાર), હીમ

વગેરે વસ્તુઓ તથા એ વસ્તુઓની મેળવણી કરી ખનાવવામાં આવતાં અથાણાં, પાપડ, ચટણી, હુંદા, રાઈતાં, શરકા પાને સૌસ વગેરે તીખાં તમતમાં, તેમજ ઠેસી પીણું તથા ચીજોનો સમાવેશ થાય છે. એવી ખીનજરૂરી વસ્તુઓનો ઉપયોગ ઓછો કરતા જઈને આખરે બંધ કરવાથી એકંદર રીતે આરોગ્ય જળવાશે.

આ દેશની કચોડોની સંખ્યામાં ગણાતી વસ્તીનો મુખ્ય ભાગ ચોખાં, દાળ, ઘઉં, જુવાર, બાજરી, નાગલી તથા ઋતુ પ્રમાણે થતાં શાક અને ફળ ઉપર ગુનરો કરે છે.

ભાત ખાંડીને તેનાં છાલાં કાઢી ચોખા કરવાને સારૂ પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક શક્તિનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં પણ હાલ કરવામાં આવે છે. જેમાંથી ભાત ખંડાઈને બહાર પડતાં એક સામઠા ચાલુ ઝડપી ધસારા તથા ગતિમાંથી પસાર થતાં ચોખા ધણુ ગરમ થઈ જાય છે. તે જો કંડા પાડ્યા વિના વાસણમાં ભરી લેવામાં આવે છે તો જલદીથી બગડી જાય છે. જો કે યાંત્રિક કળા તથા શક્તિનો લાભ લેવાની શરૂઆત આપણા તરફ હમણાં મુઢરેલા મુઢકોને મુકાબલે નહિ જેવા પ્રમાણમાં થઈ છે, અને તે ધણી જરૂરી છે; પરંતુ તેનો આ કામ માટેનો ઉપયોગ થવાથી ચોખાના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. અને ચોખાને વધુ સફેદ કરવાને સારૂ સારી રીતે ધસી પૉલીસ કરવામાં આવે છે, અને ચોખાની ઉપરતું પડ નીકળી જાય છે યા કાઢી નાખવામાં આવે છે, જેથી તેનો ગુણ ઓછો થવા પામે છે, પરંતુ દેખાવમાં સફેદ થાય છે. તો એ બાબત ધ્યાન આપવા જેવી નથી એમ કહી શકાય નહિ.

એજ પ્રમાણે ઘઉં, ચોખા અને જુવાર દળા તેનો લોટ કરવાને સારૂ પણ યાંત્રિક શક્તિનો ઉપયોગ થાય છે. જેનું પરિણામ પણ ઉપર પ્રમાણેનું આવે છે. લોટ દળવાની પત્થરની હાથે મલાવવાની ઘંટી, પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક ઘંટી નીકળવાથી હવે ધણાં ઘરોમાંથી નીકળી ગઈ છે. અનાજ દળવામાં યાંત્રિક શક્તિના ભારે ઝડપી ગતિવાળાં બળ અને વળનની અંદરથી અનાજ પસાર થતાં તે અનાજ ઉપર થતી ક્રિયા લોટનો ગુણ અથવા શક્તિ ઓછી કરનારી થઈ પડે છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. જો કે મારો પોતાનો મત એવો છે કે પાવરથી ચાલતી અને મળતી યાંત્રિક ઝડપી ગતિમાંથી એ પ્રમાણે પસાર થતાં અનાજના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે, પછી હાલના વખતમાં યાંત્રિક શક્તિનો એ કામમાં પણ ઉપયોગ કર્યા વિના છુટકો નહિ થાય એ જુદી બાબત છે. આ ઠેકાંજો વેદક દૃષ્ટિએ જોતાં એમ જણાય છે.

ઘઉં વગેરે અનાજનો લોટમાંથી ગુણુ ચાળી કાઢી નાખવામાં આવે છે. પરંતુ તેમાં અનાજનાં ઉપલાં પડમાંનું પ્રુટિકારક તત્વ જતું રહે છે, અને તે લોટનો ગુણુ કમી કરે છે. ગુણુ કાઢી નાંખવાથી જો લોટ રહે છે તે ઝાડાની કળજ્યાત અથવા બંધકોષ કરે છે અને પોષણકારક તત્વો ધસવામાં પણ ઉતરે છે.

ઉપલી બાબત કેટલાકને નજીવી જેવી જણાશે. પરંતુ એવી ઝીણી કેટલીક બાબતો લક્ષમાં નહિ લેવાયથી શરીરની પ્રકૃતિને નુકસાન પહોંચે છે. અને આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા ખીન કુદરતી નિયમોનું પાલન ફળદાયક થઈ પડતું જણાતું નથી.

ખોરાક તેની કુદરતી સ્થિતિમાં ખનતાં મુઢી લાઈ શકાય તેવો હોય તો, તેમ લેવો એ વધારે સારૂ છે. અને તેમ લેવાથી તે ખોરાકનો પ્રુટિકારક, જીવનશક્તિ આપનાર ભાગ

આપણું દરરોજનું ખાન-પાન.

(લખનાર—H. M. V.)

આપણું દરરોજનું ખાણું તથા પીણું ઉપર આપણી તંદુરસ્તીનો ઘણો આધાર રહેલો છે. જેથી ખોરાક તરીકે વપરાતી વસ્તુઓની ચુંટણી તથા પસંદગી કરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, એટલુંજ નહિ પણ તેને જલદીથી પાચન થાય તથા સ્વાદીય અને તે અર્થે ખાવા લાયક બનાવતાં પણ તેટલીજ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. ખાન-પાનને લગતા વિષયો માટે આ પત્રમાં આગળ ઘણાક વિદ્વાન લખનારાઓ તરફથી ઉપયોગી માહિતી આવી ગઈ છે; પરંતુ એ બાબત આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ઘણી અગત્યની હોવાથી તે વિષે ચાલુ લક્ષ આપતા રહેવાની જરૂર છે.

દરરોજના ખાન-પાનની વસ્તુઓમાં ખીનજરૂરી, નકામી અથવા પોષણકારક નહિ થઈ પડતી, તેમજ કેટલીક વાર શરીરને નુકશાન કરતી થઈ પડતી, એવી ઘણી વસ્તુઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. અને તેવી વસ્તુઓના લાંબા વખતથી થતા આવતા યા કરવામાં આવતા ચાલુ ઉપયોગથી, તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે દૂરી ગઈ છે, અને તેનો ઉપયોગ જરૂરી મનાયો છે.

હવે એવી ખીનજરૂરી, અથવા પોષણ અને જીવન શક્તિ આપનાર શુદ્ધો નહિ ધરાવનારી વસ્તુઓ, તેમજ કેટલીક વસ્તુઓ તથા તરેહવાર પ્રકારના દાહક-સોલક ગરમ મસાલા તથા મસાલા તરીકે વપરાતી બીજી વસ્તુઓનો ઉપયોગ; ખોરાક તરીકે વપરાતા અમ-ફળ વગેરે પદાર્થોની સાથે ચાલુ કરવાથી વખત જતાં એવી ખીનઉપયોગી અથવા ઝાઝી જરૂરી અથવા નુકસાન કરનારી વસ્તુઓ વાપરવાનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. એટલે કેટલાક વધુ પ્રમાણમાં તે વાપરવાની લાલચ યા વૃત્તિ વધતી જાય છે. કારણ તે વસ્તુઓનું પ્રમાણ-વખત જતાં વધાર્યા વિના ખોરાક સ્વાદિય નહિ લાગે એવી સ્વાદ-લેવાની ઇંદ્રિ જીભ તથા શરીરની પ્રકૃતિ બનતી જાય છે. જેથી એવી વસ્તુઓથી દરરોજના ચાલુ વધતા જતા ઉપયોગથી શરીરની પ્રકૃતિને જલદીથી માઠી અસર લાગુ પડે છે. અને પરિણામ રોગ તથા છેવટે અકાલીક મોતમાં આવવા પામે છે.

ખોરાક તરીકે દરરોજ ચાલુ નહિ વપરાતાં, બે-પાંચ દિવસને અંતરે ઉપયોગમાં ખોરાક તરીકે લઈ શકાય, એવી કેટલીક વસ્તુઓના ઉપયોગ સાથે તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે લેતાં સ્વાદિય તથા પાચન થઈ શકે એવી બંને તે અર્થે ઘણા યોગ્ય પ્રમાણમાં જરૂર, ધાણા, મીઠું, મરી નાખવામાં આવે તો તેનું પરિણામ શરીરની પ્રકૃતિમાં બગાડો કરનાર આવવાનો બધ ઘણો ઝાણો રહે છે. પરંતુ જ્યાં સુધી બંને ત્યાં સુધી એવી વસ્તુનો ઉપયોગ પણ નહિ થાય તો વધારે સાંચું. કારણ ખરી રીતે તે ખોરાકની વસ્તુઓ નથી.

આપણો દેશ ઉષ્ણકટિબંધમાં આવેલો હોવાથી ઘણો ગરમ છે, અને સૂર્યનાં સખ્ત તપતાં કિરણોથી અગ્નિ દેવતાની બહીમાં જુગતા હોય એવું ઘણું ભાગે લાગે છે. જેથી ગરમ વસ્તુઓનો ઉપયોગ તંદુરસ્તીને હિતકારક નથી. એવી વસ્તુઓમાં મરચાં, મરી, લવંગ, તજ, એલચી, આદુ, હળદર, કાંદા, લસણ, મીઠું, રાઈ, સંચોરો (પાપડખાર), હાંબ

વગેરે વસ્તુઓ તથા એ વસ્તુઓની મેળવણી કરી ખનાવવામાં આવતાં અથાણાં, પાપડ, ચટણી, હુંફ, રાઈતો, શરકા યાને સોસ વગેરે તીખાં તમતમાં, તેમજ કેરી પીણાં તથા ચીજોનો સમાવેશ થાય છે. એવી ખીનજરૂરી વસ્તુઓનો ઉપયોગ ઓછો કરતા જમને આખરે બંધ કરવાથી એકંદર રીતે આરોગ્ય જળવાશે.

આ દેશની કરોડોની સંખ્યામાં ગણાતી વસ્તીનો મુખ્ય ભાગ ચોખા, દાળ, ઘઉં, જુવાર, બાજરી, નાગલી તથા ઝતુ પ્રમાણે થતાં શાક અને ફળ ઉપર ગુજરા કરે છે.

ભાત ખાંડીને તેનાં છલાં કાઢી ચોખા કરવાને સારૂ પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક શક્તિનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં પણ હાલ કરવામાં આવે છે. જેમાંથી ભાત ખંડાઈને બહાર પડતાં એક સામગ્રી ચાલુ ઝડપી ધસારા તથા ગતિમાંથી પસાર થતાં ચોખા ધણા ગરમ થઈ જાય છે. તેને ઠંડા પાડ્યા વિના વાસણમાં ભરી લેવામાં આવે છે તો જલદીથી બગડી જાય છે. જો કે યાંત્રિક ઢળા તથા શક્તિનો લાભ લેવાની શરૂઆત આપણા તરફ હમણાં મુધરેલા મુલકોને મુકાબલે નહિ જેવા પ્રમાણમાં થઈ છે, અને તે ધણી જરૂરી છે; પરંતુ તેનો આ કામ માટેનો ઉપયોગ થવાથી ચોખાના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. અને ચોખાને વધુ સફેદ કરવાને સારૂ સારી રીતે ધસી પોલીસ કરવામાં આવે છે, અને ચોખાની ઉપરનું પડ નીકળી જાય છે યા કાઢી નાખવામાં આવે છે, જેથી તેનો ગુણ ઓછો થવા પામે છે, પરંતુ દેખાવમાં સફેદ થાય છે. તો એ બાબત ધ્યાન આપવા જેવી નથી એમ કહી શકાય નહિ.

એજ પ્રમાણે ઘઉં, ચોખા અને જુવાર દળા તેનો લોટ કરવાને સારૂ પણ યાંત્રિક શક્તિનો ઉપયોગ થાય છે. જેનું પરિણામ પણ ઉપર પ્રમાણેનું આવે છે. લોટ દળવાની પદ્ધતિની હાથે ચલાવવાની થંટી, પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક થંટી નીકળવાથી હવે ધણાં ઘરોમાંથી નીકળી ગઈ છે. અનાજ દળવામાં યાંત્રિક શક્તિના ભારે ઝડપી ગતિવાળાં બળ અને વજનની અંદરથી અનાજ પસાર થતાં તે અનાજ ઉપર થતી ક્રિયા લોટનો ગુણ અથવા શક્તિ ઓછી કરનારી થઈ પડે છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. જો કે મારો પોતાનો મત એવો છે કે પાવરથી ચાલતી અને મળતી યાંત્રિક ઝડપી ગતિમાંથી એ પ્રમાણે પસાર થતાં અનાજના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે. પછી હાલના વખતમાં યાંત્રિક શક્તિનો એ કામમાં પણ ઉપયોગ કર્યા વિના છુટકો નહિ થાય એ જુદી બાબત છે. આ ઠેકાણે વૈદક દૃષ્ટિએ જોતાં એમ જણાય છે.

ઘઉં વગેરે અનાજના લોટમાંથી થુથુ ચાણી કાઢી નાખવામાં આવે છે. પરંતુ તેમાં અનાજનાં ઉપલાં પડમાંનું પુષ્ટિકારક તત્વ જતું રહે છે, અને તે લોટનો ગુણ કમી કરે છે. થુથું કાઢી નાંખવાથી જે લોટ રહે છે તે આડળી કબજામાં અથવા બંધકોષ કરે છે અને પોષણકારક તત્વો ધરાવવામાં પણ ઉતરે છે.

ઉપલી બાબત કેટલાકને નજીવી જેવી જણાશે. પરંતુ એવી ઝીણી કેટલીક બાબતો લક્ષમાં નહિ લેવાવાથી શરીરની પ્રકૃતિને નુકસાન પહોંચે છે. અને આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા ખીન કુદરતી નિયમોનું પાલન ફળદાયક થઈ પડતું જણાતું નથી.

ખોરાક તેની કુદરતી સ્થિતિમાં બનતાં મુઠી લઈ શકાય તેવો હોય તો, તેમ લેવો એ વધારે સારૂ છે. અને તેમ લેવાથી તે ખોરાકનો પુષ્ટિકારક, જીવનશક્તિ આપનાર ભાગ

કે તત્વો વધુ પ્રમાણમાં જળવાઈને આપણને મળી શકે છે. અને તે ખોરાક હદ ઉપરાંત વધુ જરૂરમાં ખાવાની જરૂર પડતી નથી અને તેમ ખવાતો નથી. જેથી એવાં ખોરાકને વધુ પસંદગી આપવાની જરૂર છે.

ખોરાકમાં ખાવા લાંબક સ્થિતિમાં રૂપાંતર અથવા ફેરફાર કરવાને તથા તે પાચન કરવામાં હરકત અથવા ધણી મહેનત પડે નહિ તે માટે તેને અગ્નિનો તાપ આપી પકાવવા અથવા રાંધવામાં આવે છે. પકાવવામાં ખોરાકને જેમ અને તેમ સ્વાદિષ્ટ બનાવવા ઉપર ખાસ લક્ષ તથા મહેનત આપવામાં આવે છે અને ધણીવાર કેટલીક ચીજોને રંગ-પણ ખાસ રંગ લાવવાને સારૂ આપવાની કાળજી રાખવામાં આવે છે. પરંતુ ખોરાકના ગુણમાં ફેરફાર અથવા ઘટાડો કે વધારો થાય છે કે કેમ તે બાબત ધ્યાનમાં લેવાતી નથી.

ખોરાક હમેશાં ધીમા તાપથી પકાવવો જોઈએ. મોંઢે પાણીના જથ્થો જોડો ખમી શકે અને જોઈએ તેટલોજ નાખવો. હદ ઉપરાંત વધુ પાણી નાખીને પછી તે પાણી ઝાસાવી કે નિતારી કાઢવું અથવા તે બાળવાને સારૂ લાંબો વખત સુધી અગ્નિ ઉપર રાખી વધુ તાપ આપીને તે ખોરાકની વસ્તુ ઉકાળ્યા કરવાથી તેનો ગુણ ઝાણો થાય છે. બનતાં સુધી ખોરાક ધી અથવા તેલમાં તળવો જોઈએ નહિ. એ રીતે તળવાથી ખોરાકનો ગુણ કમી થાય છે. તાપ પણ જોઈએ તે કરતાં વધુ આપવો જોઈએ નહિ.

જે ખોરાક અગ્નિથી પકાવ્યા વિના તેની મૂળ સ્થિતિમાં વાંપરી શકાય નહિ એવો હોય, તેવો ખોરાક તેમાંથી જોઈતું પોષણ મેળવવાને સારૂ વધુ લેવાની જરૂર પડે છે. અને તેમાં મસાલા નાંખી વધારીને તે મસાલેદાર બનાવ્યું હોય, ત્યારે તો તે ખોરાક હદ ઉપરાંત ખાવાનો ભાવ અથવા લાલસા ધણી વધી જાય છે. અને ઘણાંજોને વખત જતાં એવી ટેવ પડી જાય છે કે દર વખતે ખોરાકનો કોળીયો મોમાં મુકતી વખતે તેની સાથે ચંટણી, મસાલો કે અથાણું મેળવ્યા વિના તે ગળામાંથી ઉતરતો નથી અને મોમાંથી ધણીવાર નીકળી જવા કરે છે. કારણ એવી મસાલાદાર ચંટણી, રાઈ સરકાનાં ભરેલાં અચાર, મીઠા મુરખાનો ઉપયોગ કર્યા વિના મોમાંથી અમીરસ યાને પાચન કરનાર રસ છુટતો નથી. ટેવ ઉપર એનો મુખ્ય આધાર છે. એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ નહિ થાય તેટલું સારૂ અને જેને ટેવ પડી ગઈ હોય તેણે તેનો ઉપયોગ કમી કરતા જવું એ વધારે સારૂ છે.

ખોરાક તરીકે જે અનાજ, ફળો, શાકો, તથા દુધ-ધી વાપરવામાં આવે છે તે તમામ જુદી જુદી જાતનાં અનાજ, ફળો, શાકો વગેરેના ગુણ-દોષ તથા તેના પોષણકારક તત્વો જાણવાની જરૂર છે. અને આપણા દેશમાં ખોરાક તરીકે વપરાતી તમામ વસ્તુઓ તથા તેના ઉપર પ્રભાવોના પોષણ આપનારા ગુણ સંબંધી સંપૂર્ણ હકીકત પુરતી તે હકીકત અને ખામી સાથે શાસ્ત્રીય શોધ જોળ તથા અનુભવને આધારે બહાર પાડવાની જરૂર છે.

આપણા દેશમાં ચોખ્ખાનો વાપર વધુ છે. પરંતુ ચોખ્ખાને ઘણા સફેદ સાદું બનાવવાને તેના ઉપરનું પડ તદ્દન સાફ કરી કાઢી નખાવવું હિતકારક નથી. આપણી અસલ ખાંડવાની રીત જોકે ઘણી ધીમી, ખર્ચાળ અને ગાણસોની મજૂરી રાકનાર છે છતાં તેમાં એ પડ એટલું બધું નીકળી જવા પામતું નથી. જેથી અને તો તે રીતથી ચોખા ખંડાવવા એ એકંદરે સારૂ છે.

ચોખા ખોરાક તરીકે ઘણી ઉપયોગી વસ્તુ છે. એ સંબંધી એક વિદ્વાન ડૉ. ન્યાવે છે કે—

“ Rice is more widely used and feeds more people than any other cereal. It is the most easily digestible and the most highly nutritious of all cereals. Rice digests in one hour, bread requires three hours.

• Rice has the further advantage that it taxes the eliminative organs the least of any cereal. It is perfectly adapted to the needs both of the working man and the feeble invalid.”

એક વર્ષના શુભા ભાતના ચોખા ખાધામાં સારા ગણાય છે.

દાળ હમેશાં ચોખાની સાથે ખાવાનો રિવાજ અસંખ્ય આપણા તરફ ચાલતો આવે છે, અને તે લાંબા અનુભવથી ક્ષમદારક અને જરૂરી જણાયો છે. અને તેમાં સેજ ધી નાખવામાં આવે છે તે પણ જરૂરી છે.

દાળ-ભાતનો ખોરાક કેટલાકે હલકો એટલે કે પુષ્ટિ-અથવા પોષણ નહિ આપનાર ગણે છે. પરંતુ તે એટલો હલકો નથી. જો કે જલદીથી પાચન થઈ શકે એવો છે. એ ખોરાક એવો છે કે જેના ઉપર વર્ષના ૩૬૫ દિવસ, દરરોજ કંટાળ્યા વિના ખાધને સારી રીતે આપણે રહી શકીએ છીએ. ઘણાં મનુષ્યો દરરોજનો ખોરાક એ છે પરંતુ ઘણા ગરીબો હાલની ધી-દુધની મોંઘવારીથી તે સાથે ધીનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી. જો કે એની સાથે ખીજ ખોરાકની વસ્તુઓ જરૂરી છે.

દાળ તુવર, મગ, અડદ, ચણા, વટાણા વગેરેની આવે છે, અને તે સર્વે કાંઈ આ દેશમાં જાણે છે. ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગ પણ દાળ-ભાત ઉપરાંત એક ટંક શુભાર-ખાનગરી વગેરેની શેડી સાથે ઉપર લખેલ જાતમાંનું કંઠોળાં યા તેની દાળ વાપરે છે. એ રીતે દરરોજ દાળ શેડી મહેનતુ માણસોને સહેલાઈથી પાચન થઈ શકે છે.

ઘઉં એ સર્વોત્તમ અનાજ છે, જેનો ઉપયોગ દરરોજ નહિ બની શકે તો એક-બે દિવસને અંતરે કરવો જોઈએ. ઘઉંની સાથે ધી અથવા માખણની જરૂર છે. કારણ એમાં ચરબીનો ભાગ જોઈએ છે. પરંતુ ધી-માખણની હદ બહાર મોંઘવારીના સમયે તેમજ ઘણી પ્રખતે ઘઉં મોંઘા થવાથી ઘઉંનો ઉપયોગ ઘણો કમી થઈ જાય છે, જે હિતવશાયી નથી. ઘઉંમાં ઘણાં ખોરાક તરીકે ઉપયોગી તરવો છે અને તેથી ઘઉં ખોરાક તરીકે જરૂરી છે. ઘઉંમાંનું યુલુ ઉપરના પડતું કાઢી નાંખવું જોઈએ નહિ. પરંતુ તે સાથેજ તેનો ઉપયોગ કરવો. યુલુ કાઢી નાખ્યા બાદ મેદાની બનાવવામાં આવતી ચીજો ખાધામાં ફીક પડતી નથી જે ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે.

દુધમાંથી બનતા પદાર્થો છાશ, માખણ, ધી એ પણ ખોરાક તરીકે ઉપયોગી છે; પરંતુ એ ચીજોની હદ બહાર મોંઘવારીથી તેનો ઉપયોગ જોઈતા પ્રમાણમાં ઘણાઓ કરી શકતા નથી. તેમ ધી-માખણ-દુધમાં ખીજ પદાર્થોની તુકસાનકારક મેજવણીથી ચંભાગવું જોઈએ.

માંસના ખોરાક સંબંધી હાલમાં ઘણું કહેવામાં તથા લખવામાં આવે છે. એ ખોરાક બનતાં સુધી નહિ ખાવામાં આવે તો વધારે સારું છે. જેઓ દર પેઢી ખાતા આવ્યા છે, અને ચાલુ ખાય છે તેમને એ ખોરાક એકદમ તજવાતુ સુરેલી ભર્યું થઈ પડે છે. પરંતુ એ ખોરાક હવે એટલો મોલો થતો જાય છે કે માંસના પાશ્વર્ય અનુભવી વેપારીઓના જણાવ્યા પ્રમાણે માંસનો ઉપયોગ નર્મદીકના ભવિષ્યમાં ફક્ત ગૃહસ્થ લોકો કરી શકે

ઐટલી બધી ભારે તેની ક્રીંમત વધશે. છતાં માંસના શોષીન લોક ખરીદા વિના તો રહેવાના નથીજ. માંસના ખોરાકથી ફાયદા કરતાં એકંદર રીતે નુકશાન વધારે છે. એ ઉત્તેજક Stimulating છે. માંસથી ખરી શક્તિ મળતી નથી. અને એવી, ચીજના ઉપયોગથી તેના લોહીને ઉરકેરનારા ગુણને લીધે તાત્કાલિક ગરમી અને જગૃતિ લાવે છે, પરંતુ એકંદર રીતે નુકશાનકારક છે:—

એજ પ્રમાણે ચા, કૌશી, દારૂ, તાડી વગેરે બનાવટી ગરમ તથા ઠંડાં પીણાં; માંસ, મચ્છીનો ખોરાક, આથેલા, સડવેલા, તળેલા પદાર્થો; હરેક જાતના મસાલા વગેરે ખોરાક તરીકે બીનઉપયોગી વસ્તુઓના વાપર નુકસાનકારક છે. એવી વસ્તુઓની મારફત શરીરમાં દાખલ થતાં ઝેર અથવા કચરાનો નીકાલ કરવાને શરીરની પ્રકૃતિને હદ બહાર મહેનત પડે છે. પુરુષોમાં વીર્યવિકાર તથા સ્ત્રીઓમાં પ્રદર, ધુપણી, ધાતુના વિકાર વધવામાં આવા ખોરાક મુખ્ય કરીને કારણરૂપ થઈ પડે છે; તથા વિષયવાસના વધે છે.

ખોરાકમાં જેમ તેના ગુણ-રોપ અથવા જાત મોટે સંભાળ રાખવાની છે તેમ વિશેષ સંભાળ ખોરાકનું પ્રમાણ ઐટલે ખોરાક કેટલા જગ્યામાં આવે તે વિષે લેવાની છે. ખોરાક ભૂખ અને શરીરની પ્રકૃતિ, બળ અને મહેનત પ્રમાણે જોઈતા જગ્યા કરતાં વધુ ખાવાથી શરીરને ચોપણુ તથા બળ મળતું નથી; પણ એવા હદ ઉપરાંત ખોરાકના પડેલા જગ્યાનો નીકાલ કરવા અથવા પાચન કરવા શરીરની તમામ શક્તિ મોટે ભાગે ખર્ચાઈ જાય છે જેથી શરીર ઉલટું નબળું પડે છે.

આપણાં દરરોજનાં ખાન-પાન સંબંધી જોઈતું લક્ષ આપવામાં આવતું નથી. તેથીજ મનુષ્યોના મોટા ભાગમાં માંદગી-અશક્તિ વધતી જાય છે. હાલમાં થતાં દરોનો પચાસ ટકા ઉપર ભાગ ખાન-પાનને લગતી બૂલ અથવા બેદરકારી અથવા વધુ ખાવાની ટેવને આભારી છે. હમેશાં સાદા અને સાત્વિક ખોરાકના ઉપયોગથી તન અને મનની દુરસ્તી જળવી શકાય છે. રોગ, વ્યાધિ અથવા શારીરિક અને માનસિક દરોથી પીડાવાનો ભય રહેતો નથી.

ખાન-પાનને લગતો વિષય ઐટલો બધો મહત્વનો છે કે તે સંબંધી પુરતી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ખાન-પાનને લગતી સંભાળ લેવાથીજ ધણા પ્રકારનાં દરો થતાં નથી. અનેકથવાં હોય છે તે દેઠું થઈ જાય છે.

ખ.રો આનંદ તથા સુખ શામાં છે ?

સુવાવસ્થાની પુનઃ પ્રાપ્તિના ઉપાય.

(લેખક: તન્ત્રી.)

[અનુસંધાન ગતાંકના પૃષ્ઠ ૩૧૪ થી.]

સુવાવસ્થા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવામાં અને તેને ટકાવી રાખવામાં “ઐલીવ” તેલની મદદ ઐટલી બધી જરૂરી છે કે તેની ક્રીંમત જોટલી આંકડાએ તેટલી ઝાઢી છે.

ઐલાઈવિના ફળનો અંદરનો ઉપયોગ કરવાની સારી રીત તો જ્યારે તે પાકી જાય ત્યારે તેનું અથાણું કરીને ખાવાની છે. અથાણા તરીકે પાકા ઐલાઈવિની જરૂર ઐટલી

બધી વધી પડી છે કે જુદા જુદા દેશોમાં તેની બરણીઓ બરીને મોકલવામાં આવે છે. એક વખત અથવા બંને વખત ખાવાની વખતે ઓલાઈવ ખાવાં જોઈએ. કદાચ વધારે ખવાય તો પણ તેમનાથી નુકશાન થતું નથી. જે પાકેલાં ઓલાઈવ મળી ચકે નહિ તો ઓલાઈવ ઑઈલ જે સ્વચ્છ હોય તે દ્વારા દલકી કિંમતનું ઓલાઈવ ઑઈલ લેતા નહિ. કારણ તેમાં કપાશીયાના તેલનું મિશ્રણ આવે છે. એ તેલ વાપરવાની જુદી જુદી રીતો છે. કોઈ દરેક ખાણી વખતે અકેક ચમચી લીંબુના રસની સાથે લે છે. ખીંગ લોકો લેટચુસ (Lettuce), સેલેરી (Celery) અને ટમાટાના કચુંબર ઉપર લીંબુના રસમાં ઓલાઈવ ઑઈલ નાંખી પછી ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે. તેમજ ચરખીવાળા પદાર્થોને બદલે રસોઈમાં ઓલાઈવ ઑઈલ નાંખીને તે વાપરવું એ પણ એક સારો રસ્તો છે. જે લોકોએ ઓલાઈવ ઑઈલ કોઈ દિવસ વાપર્યું ન હોય તેમને પહેલાં તેનો સ્વાદ નવી તરેહનો લાગશે અને તેટલા માટે તેમણે તો કચુંબર (સેલેરી) ની સાથે થોડે થોડે લેવું; અને પછી જેમ જેમ સ્વાદ સહી રહે તેમ તેમ વધારતા જવું. જે કોઈ લોકો જીવનને સશક્ત કરવા માટે રસાયણ મિશ્રણ દવા માગતા હશે તેઓ ઓલાઈવ ઑઈલ વાપરવા લાગશે તો તેમની ધન્ય પુરી પડશે. વૃદ્ધ થયેલા લોકો જે દરરોજ નિયમિત રીતે ઓલાઈવનું તેલ વાપરવા લાગશે તો થોડા વખતમાં તેમને માલુમ પડશે કે તેમના પગ વધારે સ્ફુર્તિથી ઉપડે છે, તેમના સ્નાયુઓ વધારે નરમ થયેલ છે અને જીવનની દરેક ક્રિયા વધારે આનંદમય થઈ છે.

ઓલાઈવનું તેલ ખોરાક તરીકે લેવાથી જીવનને ફરી લાવનાર છે એટલુંજ નહિ પણ બહારના ઉપયોગમાં-ચોળવાથી ઘણું અસરકારક છે. તે આપણા શરીરમાં ઘણી ઝડપથી ચુસાઈ જાય છે, અને તેથી સ્નાયુ તથા નસો નરમ પડે છે; અને તેમાં રહેલો ચુના જેવો પદાર્થ ગળી જાય છે. વધારામાં એટલુંજ કે જ્યારે બગડેલો પદાર્થ આપણા સાંધા અને આંગળાઓમાં ભેગો થાય છે કે જેને આપણે સંધીવા કહીએ છીએ ત્યારે ખીજ દવાની સાથે અર્ધા લીંબુના રસને ગાળેલાં પાણી (Distilled Water) સાથે પીવાથી ઘણો સારો ફાયદો છે.

બહારના ઉપયોગમાં અકવાડીઓમાં એક કે બે વખત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી પછી ઓલાઈવ ઑઈલ શરીરને ચોળવું એ ઘણું ઉત્તમ છે. એક ખરબચડા દુવાલથી શરીરને બરાબર લોઈ નાંખી પછી ઓલાઈવના તેલમાં આપણાં આંગળાં ખોળી આપણા સાંધાઓ ઉપર ખુબ ધસવું. જેમ બંને તેમ વધારે ચોળવું એટલે તેલ અધું ચુસાઈ જાય. છતાં પણ જે કંઈ તેલ શરીર ઉપર બાકી રહે તો નરમ કપડા કે દુવાલથી સાફ કરી નાંખવું.

કેટલાક લોકો તો પોતાની ચંપી કરવા માટે કાબેલ ચંપી કરનારાને નોકર રાખે છે. પણ આમ કરવું એ સાફ નથી. પોતાની ચંપી પોતેજ કરવી જોઈએ. કારણ તેથી બેવડો ફાયદો થાય છે. એક તો ચંપી થાય છે અને વળી કસરત મળે છે. ચંપીથી વધારે ફાયદો થાય તેટલા માટે એટલી વાત હંમેશાં મન આગળ રાખવી કે “ચંપી શરીરની આરોગ્ય શક્તિ વધારવા માટે છે.” વળી ચંપીની ક્રિયામાં જૂઝ જુસ્સો રાખો અને એમ ધારો કે જેમ વધારે જોરથી ચંપી કરીશું તેમ વધારે જીવન અને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરીશું. કસરત કોઈ પણ જાનની હોય તે જીવનને વધારનારી હોય છે. કસરત કરતી વખતે માણસના

મનની સ્થિતિ ઉપર તેનો બધો આધાર રહેલો છે. ગુસ્સાથી, ખરા દીલથી અને દહતાથી કસરત કરો અને તમારા વિચારો પણ તેવાજ રાખો તો પરિણામે તમને ફાયદોજ થશે.

ગુમાવેલી યુવાવસ્થા પાછી મેળવવામાં હવે જે ત્રીજી આખત જરૂરી છે તે વિશે હાલ હું વિવેચન કરીશ. એ ત્રીજી આખત તે આપણા શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણોને લેવાની છે. ઘણા લોકો તો સૂર્યનાં કિરણોથી આપણા શરીરને શો લાભ થાય છે તે જાણતાજ નથી; અને જો જાણે છે તો તે આખત ઉપર લક્ષ આપતા નથી. તેઓ એટલું તો જાણે છે કે બધા જીવન અને શક્તિનું મૂળ એકજ સ્થાન છે, અને તે સૂર્ય છે. તેઓ એમ પણ જાણે છે કે ઝાડ, ફળ, ફૂલ અને અનાજ એ સર્વને સૂર્યની જરૂર છે. તેઓ ખીલાડાં, કુતરાં, અને ખીજાં પ્રાણી સૂર્યના તડકામાં રહી જે આનંદ કરે છે તે જુએ છે, છતાં ખીજાં પ્રાણીને જરૂરનું છે તે પોતાને પણ તેટલુંજ ઉપયોગી છે એ વાત બૂલી જાય છે. જ્યાં ઘાસ ઉગેલું હોય એવો એક જમીનનો કકડો જુઓ, તેના ઉપર સૂર્યનો તડકો પડતો હોય તે પણ જુઓ. આવી રીતે તમે જોશો કે ઘાસનો કુદરતી રંગ છે, અને તે સારી કુદરતી વૃદ્ધિ પામે છે. તેજ જગા ઉપર એક કપડાનો કકડો ઢાંકી દો. એક અઢવાડીયા સુધી તેને તાપ અને સૂર્યનાં કિરણો મળી શકે નહિ તેવો કકડો હોવો જોઈએ. અઢવાડીયા પછી જોશો તો જણાશે કે તે ઘાસ કરમાઈ ગયું છે, અને તેનો રંગ પણ બદલાઈ ગયો છે. અને તેના જીવનનો ધણે ભાગે નાશ થયો છે. તે કપડું દૂર કરો અને ફરી સૂર્યનાં કિરણોને તે ઘાસ ઉપર પડવા દો. થોડા વખતમાં જોશો તો ઘાસ પુનઃ સજીવન થયું હશે. આ ઉપરથી તમને પણ સમજશે કે સૂર્યનાં કિરણોને આપણા શરીર ઉપર પડવા દઈ સૂર્યની ગરમી અને તેટલી આપણા શરીર ઉપર સોસાવા દેવી જોઈએ. જે લોકો ધરની અંદર એટલે કે સૂર્યના તાપથી દૂર રહે છે. અને જેઓ સૂર્યના તાપમાંજ રહી સૂર્યની જીવન આપનારી ગરમી સેવે છે. તેમની વચ્ચે દેખીતોજ ફરક માલૂમ પડે છે. પહેલા કલા તે લોકો પીળા શીકા પડી ગયેલા જણાય છે. ત્યારે સૂર્યના તાપમાં રહેનારાનો રંગ તંદુરસ્તી અને જીવન બતાવનારો રાતો હોય છે. અને વર્ગની શક્તિ અને સ્ફુર્તિનો આધાર પણ સૂર્યની ગરમી જેટલી લીધી હોય તેના ઉપર હોય છે. સૂર્યના તાપમાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે, એટલુંજ નહિ પણ તમારે તમારા શરીરના દરેક ભાગ ઉપર સૂર્યનાં કિરણો લેવાં જોઈએ. તમારા શરીરના જે ભાગને સૂર્યનાં કિરણો મળતાં નથી. તે ભાગ જે ઘાસ ઉપર તમે કપડું ઢાંકો અને જેવો થઇ જાય તેવો થઇ જાય છે. તેમાંની તેની પરિપૂર્ણતા હડી જાય છે. તેમજ તમારા શરીરના ભાગ તપાસો. જે ભાગ હમેશાં અજવાળાથી દૂર અને ઢંકાયેલા હોય છે તે ભાગ શીકા અને તેજ વગરના જણાય છે. જો કે તમે તમારા પોતાના શરીરથી એટલા બધા ટેવાઈ ગયા હો છો કે તેથી તેમાં તમને અકુદરતી કંઈ જણાયું નથી. પણ જો તમે તમારા શરીરને, કાંઈ ખીજો માણસ જેણે ધણો વખત સૂર્યની જીવન આપનારી ગરમીમાં ગાળ્યો હોય તેના શરીર સાથે સરખાવ્યા કરશો તો ધણો ફેરફાર માલૂમ પડશે અને તમને ધણું શીખવાનું મળશે.

સુખી થવાના સાચા સન્માર્ગ.

[બહોળ રસ્કીન નામના એક ઈંગ્લેન્ડ ઇ. સ. ૧૮૧૯ માં જન્મી મત ૧૯૦૦ માં સ્વર્ગવાસી થયા હતા. આ મહા પુરૂષે ચિત્રકળા, શિલ્પશાસ્ત્ર, અર્થશાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર, ધર્મશાસ્ત્ર ઇત્યાદિ ગહન વિષયો ઉપર અત્યંત મનનીય ગ્રંથો અતિ સુસજ્જિત ભાષામાં લખ્યા છે. પશ્ચિમના દેશો, જેવા કે યુરોપ, અમેરિકા, ઑસ્ટ્રેલીયા ઇત્યાદિમાં એક એવી વિચાર શ્રેણી ચાલી રહી છે કે વધારેમાં વધારે સંખ્યાબંધ માણસોને સુખી કરવાનો પ્રયત્ન ઇચ્છવા જોગ છે. પણ તેઓનું, સુખ તે સુખ્યત્વે કરીને શારીરિક સુખ છે, અને તેથી તે સુખ મેળવવાનું મોટામાં મોટું, સુખ્યમાં સુખ્ય સાધન તેઓ ધન-દ્રવ્ય-રૂપિયા ગણે છે. હવે બહુને સુખી કરવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં યોગ્યોને સ્પષ્ટ અને ખરેખરો ગેરલાભ કે હાનિ થતાં હોય તો તેમાં પાપ કે હરકત તેઓ ગણતા નથી. ટુંકમાં, પશ્ચિમની પ્રજાઓમાં મોટામાં મોટો દેવ પૈસો થઈ પડ્યો છે, અને તે પૈસો વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં એકઠો કરીને આપણે ઘણું માણસોને સુખી કરી શકીશું એમ ધારી તે મેળવવા જતાં સેંકડો, હજારો, લાખો, કરોડો મનુષ્યો અને પ્રાણીઓને હાનિ કે દુઃખ થતું હોય તેમાં તેઓ જરા પણ વાંધા ભરેલું ગણતા નથી. આવા ખામી ભરેલા, સ્વાર્થી મિદાંતને અનુસરવાથી અત્યારે યુરોપમાં દૈનિક મહાયુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે. બેલ્ગિયમ, પોલૅન્ડ વગેરે દેશોની લાખો માણસોની વસ્તી ધરખાર વગરની થઈ પડી છે, અને જૂખમરાથી રિમાય છે. વૃદ્ધ ડોસા ડોસીઓના શિર પરથી છપરાં ઉડી ગયાં છે, કરોડો અનાથ બાળકો પોતાના સુકા પાતળા હાથ રૂદન કરતે કરતે પોતાની માતા તરફ લંબાવી શેઠલીનો કુકડો ખાવા માટે માગે છે, ત્યારે તેના જવાબમાં તેમની દુઃખી માતાઓ ઉપ્પુ આંસુઓ સિવાય અન્ય કંઈ તેમને આપી શકતી નથી. નીધમેન અને કારપેથિઅન્સની વચ્ચેના અતિ વિશાળ પ્રદેશ પર જૂખમરા રૂપી રાક્ષસે બાળાને સુધ્વી નાંખનાર પોતાની કાળી પાંખો પાથરી દીધી છે. કારીગરો કામ વગરના થઈ પડ્યા છે, કારખાનાં અને ફેક્ટરીઓ સર્વે પર તાળાં દેવામાં છે. વપરાશ વગર હજ કટાઈ જવા લાગ્યાં છે, કારણ કે ખેડૂતો ખેતીનાં ઝોળરો અને વાવવાનાં બી ગુમાવી ખેડા છે. દેશમાં જ્યાં ત્યાં મહામારીઓ અને ઉડતા રોગો ત્રાસ વર્તાવી રહ્યાં છે, અને સુખી ઝૂંપડાંઓમાં પૂર્વે સજગતી હતી તે ટાક ઉચકનારી તાપણીઓ બધી ઝોલવી નાંખવામાં આવી છે. લાખો માણસો હાલમાં રજીસ્ટ્રેશન કપાઈ જઈ કમોતે મુવાં છે, લાખો મનુષ્યો ધાવણ થઈ હાથ, પગ, આંખ કે અન્ય અવયવ ગુમાવી વેદનાથી પથારીઓમાં આગેટે છે. લાખો વિધવા થયેલી સ્ત્રીઓ, પોતાના પુત્ર કે સ્વાઈગુમાવી બેઠેલી માતાઓ અને ભગીનિઓ અને નિરાધાર થઈ પડેલાં કરોડો બાળકો ઉપ્પુ નિશ્વાસ નાંખતાં આંસુની ધારાઓ ચલાવી રહ્યાં છે. આવું ભયંકર પરિણામ આવવાનું કારણ જર્મની જેવી પ્રજાઓનો દ્રવ્ય લોભ એજ સુખ્ય કારણ છે. આખરે અનર્ગલ દ્રવ્ય મેળવી દેશને આગાદ અને સુખી કરીશું એવા ખોટા ભ્રમને આધીન થઈ, તે હેતુ પાર પાડવા જતાં આ પ્રમાણે અખજો મનુષ્યો દુઃખી થાય છે, અને લાખોના પ્રાણ જાય છે, છતાં તેમાં ક્લેશ માત્ર પણ અનીતિ કે પાપ થાય છે, એમ જર્મન ઑસ્ટ્રીયન આદિ પાશ્વર્ય પ્રજાઓની ખોપરીઓમાં ઉતરતું નથી તેનું કારણ તેમનો જૂન ભરેલો અર્થશાસ્ત્ર (પૈમા મંબધીનું શાસ્ત્ર)નો મિદાંતજ છે. ભ્રમમાં

પડી ખોટા સ્વાર્થા નિયમને અનુસરવાથી અંતિમ પરિણામ અતિ ભયંકરજ આવવું જોઈએ એ વાત જૈન રસ્તીને પોતાનાં કેટલાંક પુસ્તકોમાં બહુજ સારી રીતે સમજાવી છે. નૌરમન ઍન્ગ્રેલ નામના એક બીજા વિદ્વાને પણ આ વિષયમાં સારાં પુસ્તક લખ્યાં છે. પરંતુ હાલ તો અહિં આપણે રસ્તીના સાહેબના લખાણનોજ શુભરાતી સારાંશ “ઇડીયન ઓપીનીયન”ના સન ૧૯૦૮ ના અંકને આધારે આપીશું, કે જેથી આપણને સત્ય વાતનું ભાન થાય, અને દ્રવ્યના ખોટા લોભમાં પડી લાખો મનુષ્યોનું અકલ્યાણ કરતાં આપણે અટકી શકીએ.—તંત્રી]

પશ્ચિમના દેશોમાં સાધારણ રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે વધારે માણસનું (મેજેરીડીનું) સુખ—તેઓનો ઉદય—એ વધારવાનું માણસનું

પ્રસ્તાવના. કામ છે. સુખ એટલે માત્ર શારીરિક સુખ, પૈસા ટકાનું સુખ, એવો અર્થ કરવામાં આવે છે. એવું સુખ મેળવવામાં નીતિના નિયમોનો ભંગ

થાય તેની ખાસ દરકાર કરવામાં આવતી નથી. તેમજ વધારે માણસોનું સુખ જાળવવું એવો હેતુ રાખ્યો છે તેથી જો ચોડાને કુખ દેખે વધારેને સુખ અપાય તો તેમ કરવામાં હરકત છે, એમ પશ્ચિમના લોકો માનતા નથી. એવું માનતા નથી તેનું પરિણામ આપણે પશ્ચિમના બધા મુશ્કેલોમાં જોઈએ છીએ.

વધારે માણસનું શારીરિક અને પૈસા ટકાનું સુખ હોય એજ શોધવું એવો ખુદાઈ-ધર્મિરી કાયદો નથી. અને જો તેટલુંજ શોધવામાં આવે, તે નીતિના નિયમોનો ભંગ થાય તો તે ધર્મિરી-ખુદાઈ કાયદાથી વિરુદ્ધ છે એવું કેટલાક પશ્ચિમના ડાહ્યા પુરોષોએ બતાવ્યું છે. તેમાં મહંમ જૈન રસ્તીને એ મુખ્ય હતા. “Unto This Last=અંતુ ધીસ લાસ્ટ” નામનું તેમનું લખેલું એક પુસ્તક છે, તે તેમણે પોતે પોતાનાં લખાણોમાં ઉત્તમ ગણ્યું છે. જ્યાં જ્યાં ઇંગ્રેજ બોલાય છે, ત્યાં ત્યાં વિદ્વાનોમાં તે પુસ્તક બહુ વંચાય છે. તેમાં ઉપર બતાવ્યા છે તેવા વિચારોનું બહુજ સરસ રીતે ખંડન કર્યું છે, અને બતાવી આપ્યું છે કે નીતિના નિયમો જાળવવામાંજ પ્રજાનું હિત-બહેતરી છે.

આજ કાલ હિંદુસ્તાનમાં આપણે પશ્ચિમના લોકોની નકલ બહુ કરીએ છીએ. તેમ કેટલીક બાબતમાં કરવાની જરૂર પણ અમે માનીએ છીએ. પણ પશ્ચિમનાં ઘણાં ધોરણો ખરાબ છે એમાં શક નથી. ખરાબ છે તેથી દૂર રહેવાની જરૂર તો સૌ કોઈ કયુલ કરશે.

આપણે પૈસો મેળવવાને સારૂ દેશાવર ખેડીએ છીએ. તેની ધુનમાં નીતિને, પ્રભુને-ખુદાને ભૂલી જઈએ છીએ. પરિણામે પરદેશ વેલવાથી લાભને બદલે ઘણો ગેરલાભ થાય છે, અથવા તો પરદેશ ખેડવાનો પુરો લાભ મળતો નથી. સર્વ ધર્મને અંગે નીતિ તો રહેલીજ છે, પણ ધર્મનો વિચાર કર્યા વિનાએ સાધારણ બુદ્ધિથી વિચારતાં નીતિ જાળવતી એ જરૂરનું છે. તેમાં સુખ છે. એવું જૈન રસ્તીને બતાવ્યું છે. તેણે પશ્ચિમના લોકોની આંખ કેટલેક અંશે ખોલી છે તે આજે તેના શિક્ષણના આધારે કેટલાક ગેરાઓ પોતાનું વર્તન ચલાવે છે.

મીસ દેશના એક મહાન તત્ત્વજ્ઞ ઓક્ટેવિસે માણસને શું કરવું ઘટે છે તેનું ચોક્કસ દર્શન કરાવ્યું. તેણે પોતે જેવું કહ્યું તેવુંજ કરી બતાવ્યું. તેના વિચારોનું લખાણ એ રસ્તીનાનાં વિચારો છે, એમ કહી શકાય છે. સોફિસ્ટીસના વિચારો પ્રમાણે ચાલવા-ધંચનાર માણસે જુદા જુદા ધર્મમાં કેમ વર્તવું જોઈએ તે રસ્તીને આખેદુજ રીતે બનાવી આપ્યું છે.

માણસો ધણી ભૂલ થાપ ખાય છે. પણ અરસપરસની લાગણીની અસરનો વિચાર કર્યા વિના માણસો કેમ જાણે સંઘાની માફકજ કામ કરતા હોયની સાચનાં મૂળ. એમ ધારી લેછ તેઓની વર્તણુકને સાફ કાપદા ધડવા, એના જેવી ખીજી મોટી ભૂલ એકે જોવામાં આવતી નથી. અને એવી ભૂલ તે આપણને હીણપત લગાડનારી ગણાય. જેમ ખીજી શૂદ્રોમાં ઉપર ટપકે જોતાં કંઈક સાચાનો આભાસ થાય છે તેમ લૌકિક નિયમોને વિષે પણ જોવામાં આવે છે. લૌકિક નિયમો ખાંધનારા કહે છે કે “અરસપરસની લાગણી એ તો એક અકસ્માત ગણવો, અને તેવા અકસ્માતના વિચારને દુર રાખીને, માણસને પૈસા એકઠા કરવાનો સંઘો ગણીને, કેવી જાતની મજુરીથી તે કેવી લેવડદેવડથી માણસ વધારેમાં વધારે દોલત એકઠી કરી શકે એ વિચારવાનું છે.”

પણ જો અરસપરસ લાગણીનું જોર લેવડદેવડના ધારાની જાતનું હોત તો ઉપરની દલીલ ખરોખર ગણાત. પરંતુ માણસની લાગણી એ તો અંતરનું બળ છે, અને લેવડદેવડના ધારા એતો બહારનો એક સંસારિક નિયમ છે. એટલે બંનેની એક જાત નથી. આ કારણથી લેવડદેવડના ધારાનું જાન તે માણસની લાગણીની અસર તપાસતી વેળા કંઈ કામમાં આવતું નથી.

હાલમાં ચાલતું અર્થશાસ્ત્ર એ શાસ્ત્ર નથી, પણ તે નકામું છે એમ જ્યારે જ્યારે હડતાલો પડે છે ત્યારે આપણે દેખીતી રીતે જોઈ શકીએ છીએ. હડતાલો જેવા શુશ્રવણ અને અણીના વખતે કે જ્યારે હજારો માણસો અને જથ્થાબંધ ધનના રક્ષણ કે નાશનો સવાલ આવી પડ્યો હોય છે ત્યારે લૌકીકશાસ્ત્રીઓ-અર્થશાસ્ત્રીઓ-પોલીટીક્સ ઇકોનોમીસ્ટો-બિચારા નિરૂપાય અને લાચાર બની ખેસી રહેવા સિવાય ખીજું કંઈજ કરી શકતા નથી. તેઓ એવી કોઈ પણ દલીલો બતાવી શકતા નથી કે જેથી શેઠ અને મજુરો, ધણી અને નોકરોના સામસામેના બંને પક્ષને એક સરખો સંતોષ ઉપજે, તેવે સમયે ધણીઓ એક વિચાર કરે છે, નોકરો ખીજો કરે છે. લેવડદેવડના એકે ધારા તેવે વખતે આપણે લાચારી શકતા નથી. માણસો માથાફાડ કરી બતાવવા માગે છે કે નોકર અને શેઠનો સ્વાર્થ એકજ દિશામાં હોય છે. પણ તેમાંનું કંઈ તેઓ સમજતા નથી, તે વાત તેમને ગણે કિતરતી નથી. ખરી વાત એમ છે કે એક ખીજાનો દુન્યવી-પૈસાનો સ્વાર્થ એકજ ન હોય તેથી કંઈ તેઓએ એક ખીજાના સામાવાળાઓ-શત્રુ થઈ એક ખીજાની વિરુદ્ધ કામ કરવાની જરૂર નથી. તેઓ હમેશાં તેમજ વર્તે એવો કાંઈ નિયમ નથી. દાખલા તરીકે, એક ઘરમાં ભૂખમરો હોય. તે ઘરમાં એક મા અને તેનાં છોકરાં હોય, બધાંની વચ્ચે રોટલાનો એકજ ટુકડો હોય, અને બધાંને એકી વખતે બહુજ ભૂખ લાગેલી છે. આમાં બંને પક્ષોનો-મા અને છોકરાંનો-આવામાં સામસામે-વિરુદ્ધ સ્વાર્થ છે. મા ખાય તો છોકરાં ભૂખે મરે, અને છોકરાં ખાય તો મા ભૂખે રવડે. છતાં પણ આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે તેઓની વચ્ચે અર્થશાસ્ત્રીઓનો કલ્પિત કાપદો કામ કરશે નહિ અને તેઓ એક ખીજાનાં સામાવાળાં તરીકે વર્તશે નહિ. તેઓની વચ્ચે તો એક એવો દૈવી નિયમ પ્રવર્તે કે જે નિયમ કે બળને હિસાબમાંજ લેવાનું હાલના અર્થશાસ્ત્રીઓ ના પાડે છે. આ દૈવી નિયમ, અર્થશાસ્ત્રીઓના આંકડા અને હિસાબોને ધણીવાર ખોટા પાડનાર બળ તે અરસપરસની લાગણી અથવા પ્રેમ છે. અને તેથી કરીને મા પોતે ભૂખી અને વધારે જોશવર હોવા છતાં પોતે રોટલાનો ટુકડો ખાઈ જતી નથી. તેજ પ્રમાણે માણસો વચ્ચેના સંબંધમાં સમજવું ઘટે છે,

શેડ નોકરના સ્વાર્થ હમેશાં એક બીજાથી સામસામે હોય કે એક હોય એ સંબંધ આપણે કોઇ નિયમ અર્થશાસ્ત્રને આધારે બાંધી શકીએ નહિ. દાખલા તરીકે, નોકરો માંદા અને નમાલા રહે એટલે જોછો દરમિયાન આપવામાં શેડનો ખરો સ્વાર્થ નથી સચવાતો તેમજ જો કારખાનું બરાબર ન ચાલી શકે તોપણ બારે પગાર માગવો તેમાં નોકરનોએ ખરો સ્વાર્થ નથી સચવાતો. એટલે આપણે જોઇએ છીએ કે આપણેના ધોરણ (The Law of Exchange or of Demand and Supply) ઉપરથી આપણે કંઈ શાસ્ત્ર ઘટાવી શકીએ એ બનવા જોઈ નથી. ધર્મશાસ્ત્ર નિયમજ એવો છે કે પૈસાની વધઘટના ધોરણ ઉપર માણસોનો વહેવાર ન ચાલવો જોઈએ. પણ તે વ્યવહારનો આધાર ન્યાયના ધોરણે હોવો જોઈએ. તેથી માણસોએ સમય વર્તિતે નીતિએ કે અનીતિએ પોતાનું કામ કાઢવાનો વિચાર તદ્દન છોડી દેવો જોઈએ. અમુક રીતે વર્તવાથી છેવટે શું અને કયું પરિણામ આવશે એ વિષે કોઇ માણસ હમેશાં બિચ્ચ બાળી શકતો નથી. પણ અમુક કામ ન્યાયી છે કે અન્યાયી એટલું તો આપણે ધણે ભાગે હમેશાં જાણી શકીએ છીએ. વળી આપણે એટલું પણ કહી શકીએ છીએ કે નીતિના માર્ગે ચાલવાથી પરિણામ સારું આવતું જોઈએ. તે પરિણામ શું આવશે અથવા કેવી રીતે આવશે તે આપણે કહી શકતા નથી.

નીતિ—ન્યાયના નિયમમાં અસપરસની લાગણીનો સમાવેશ થઈ જાય છે. અને તે લાગણી ઉપર શેડ નોકરના સંબંધનો આધાર રહે છે. આપણે ધારી લેઈએ કે શેડ પોતાના નોકરની પાસેથી અને તેટલું વધારે કામ લેવા ઇચ્છે છે. નોકરને ધડીની કુરસદ નથી આપતો, તેઓને આપી શકાય તેટલો જોછો પગાર આપે છે, તેઓને ગાંઠ ધરામાં રાખે છે. હુંકામાં, નોકર માત્ર દેહ અને જીવ લોગા રાખી શકે એટલુંજ તેને આપે છે. આમ કરવામાં કોઇ કહેશે કે “શેડ કંઈ અન્યાય કરતો નથી. નોકરે અમુક પગારે પોતાનો આખો વખત શેડને આપ્યો છે, અને તે શરત પ્રમાણે શેડ તેની પાસેથી અને તેટલું વધારે કામ લે છે. કામ કેવું આકર્ષક લેવું તેની હદ બીજાઓને જોઈને શેડ બાંધે છે. જો નોકરને વધારે સારો પગાર મળે તો બીજા નોકરો લેવાની તેને છુટ છે. આને આપણેના ધારા ધડનારા અર્થશાસ્ત્ર કહે છે. અને તેઓ જણાવે છે કે આમ એટલું અને તેટલું વધારે કામ જોછામાં જોછા પૈસાથી કરાવતા શેડને લાભ મળે છે, આગળ ચાલતાં આખી કામ કે પ્રગ્નને લાભ મળે છે અને તેથી છેવટે તે નોકરને પણ લાભ મળે છે.”

પણ વિચાર કરતાં આપણને જણાય છે કે આ વાત બરાબર નથી. જો નોકરે એ એક યંત્ર કે સંચો હોત અને તેને ચલાવવામાં માત્ર અમુક જાતના ઇન્ડ્યુવી જોરનું કામ હોત તો એ હિસાબ લાગુ પડત, પણ અહિં તો નોકરને અંદાવનાર જોર તેનો આત્મા છે. અને આ આત્માનું બળ તે અર્થશાસ્ત્રીઓના બધા નિયમોને હાથ વાળે છે, તે તેને ખોટા પાડે છે. માણસ રૂપી યંત્રમાં પૈસા રૂપી કોલસા ભરવાથી વધારેમાં વધારે કામ નહિ લેઈ શકાય. તેનું સરસ કામ જ્યારે તેની લાગણી-પ્રેમ ઉદ્દેશમાં આવે ત્યારે જ થાય છે. શેડ અને નોકરની વચ્ચે ગાંઠ પૈસાની નહિ પણ પ્રીતિની હોવી જોઈએ.

દુશ્મિયાદીમાં એક સરખા બે શેડ લેઈયું અને નોકરો અને એક સરખા લેઈયું તો લાગણીવાળા શેડનો નોકર; લાગણી વિનાના શેડના નોકર કરતાં વધારે અને સરસ કામ કરશે. કોઇ કહેશે કે તમારો આ નિયમ બરાબર નથી. કેમકે માયા અને મહેરબાનીનો

બદલો ધણી વેળા ઉઠાડે બને છે, તે નોકર માથે ચડે છે. પણ એવી દલીલ બાળખી નથી. જે નોકર માથાના બદલામાં બેદરકારી બતાવે છે, અને પોતાના ઉપર થયેલા શેઠના ઉપકાર ભૂલી જાય છે, તે નોકરના ઉપર જે સખતાઇ વાપરવામાં આવી હોય તો તે વેર લેવા પ્રેરાય અને પોતાના શેઠનો દ્વેષી બને છે. હદાર દિલના શેઠ તરફ જે નોકર અપ્રમાણિક થશે, તે નોકર અન્યાયી શેઠને નુકસાન પહોંચાડશે. એટલે દરેક વખતે અને દરેક માણસની તરફ પરોપકારી નજર રાખવાથી સાફ પરીણામ આવે છે. અહિં આપણે લાગણીનો એક જાતના બળ કે જોર તરીકે વિચાર કરીએ છીએ. માયા એ સરસ છે તેથી હમેશાં વાપરવી એ એક જુદીજ વાત છે. તેનો આપણે અહિં વિચાર નથી કરતા. આપણે તો અહિં એટલું જ બતાવીએ છીએ કે અર્થશાસ્ત્રના સાધારણ નિયમો જે આપણે જોઈ ગયા તે બધાને માયા-લાગણી રૂપી જોર બરબાદ કરે છે. એટલું જ નહિ પણ લાગણી એ એક જુદાજ પ્રકારનું જોર હોવાથી અર્થ-શાસ્ત્રના બીજા નિયમો સાથે તેને મેળ બેસતો નથી, પણ તે નિયમોને એક કોરે મૂકીને તે નબી શકે છે. જે શેઠ તાજવાં સાહી હિસાબ કરે અને બદલો મેળવવાના ધરાદાયીજ માયા બતાવે તો તેને નિરાશ થવાનો સંભવ છે. માયા તે માયાને ખાતરજ બતાવાય, અને બદલો તો વગર માગ્યે પોતાની મેળેજ આવે છે. ધર્મ પુસ્તકોમાં પણ લખ્યું છે કે Who-soever will save his life shall lose it, whoso loses it shall find it. આપ મેળવતાં આપેજ મરવું જોઈએ, અને આપને રાખતાં આપ જાય છે.

પક્ષટણુ અને તેના સરદારનો દાખલો લેઈએ. જે કોઈ સરદાર અર્થશાસ્ત્રના નિયમો લાગુ પાડીને પોતાની પક્ષટણુના સિપાઈ પાસેથી કામ લેવાને માગશે તો ધારેકું કામ તે નહિ કરી શકે. ઐતિહાસિક દાખલા લેતાં આપણે જોઈએ છીએ કે જ્યાં સિપાહીઓ સરદારને ચઢાતા નથી ત્યાં ભાગ્યેજ લડાઈ જતાએલી જોવામાં આવે છે. આમ સરદાર અને સિપાહીની વચ્ચે લાગણીનું જોર એ ખર્ચ જોર છે. તેમ હુંદારાઓની ટોળીમાં પણ સરદારની તરફ હુંદારાની ટોળી પુરી લાગણી ધરવે છે, તેમ છતાં મીસો વગેરે કારખાનાંમાં શેઠ ચાકર વચ્ચે આવો ગાંઠ સંબંધ આપણે જોતા નથી. તેનું એક કારણ તો એ છે કે આવાં કારખાનાંઓમાં નોકરોના પગારનો આધાર લેવડદેવડના ધારાઓ ઉપર રહે છે. એટલે શેઠ ચાકરની વચ્ચે માયા યવર્તવાને બદલે અપ્રીતિનું રાજ્ય ચાલે છે. અને લાગણીને બદલે તેઓનો સંબંધ વિરોધી-સાગાવાળાઓ જેવો જોવામાં આવે છે.

હવે અથક કામ કરનાર નોકરનો પગાર તેની ગરજ વિચારી ઝાઝો વધારે કરતા રહેવું કે બાકીને માટે તે કાયમ રાખવો એ વાતનો વિચાર કરીએ. આપણે જોઈએ છીએ કે જ્યાં ખરેખરે સાફ કામ કરાવવાનું હોય છે ત્યાં તે કામદાર-હોદ્દાદારનો પગાર નક્કીજ ઠેરવેલો હોય છે. દાખલા તરીકે, ઇંગ્લેન્ડના વડા પ્રધાનના પદનું લીલામ કરીને અથવા તો ઝાઝામાં ઝાઝો પગાર લેઈ કામ કરવા ખુશી હોય તેને તે પદ આપવામાં નથી આવતું પણ ગમે તેવો માણસ હોય છતાં તેને એકજ પગાર અપાય છે. તેમજ જે ઝાઝામાં ઝાઝો પગાર લે તેને વિભાગતમાં પાદરીની જગ્યા આપતા નથી. સરકારી અમલદારોની જગ્યાઓના પગાર પણ માણસ પ્રમાણે ફરતા નથી તેમજ તેમની ગરજ વિચારી ઝાઝો વધારે કરવામાં આવતા નથી પણ હમેશાંને માટે કરાવી રાખેલા હોય છે. છતાં અબાવખીની વાત છે કે અર્થશાસ્ત્રીઓ કારખાનાના કામદારોના પગારની હદ આવી રીતે ખાંધી શકાય એવું કરતાજ

નથી. આ સાંભળી કોઇ પુછશે કે “શું સારા અને ખરાબ મનુરને એકજ પગાર હોય?” તો તેનો જવાબ એજ કે, હા, ખરી રીતે તો તેમજ હોવું જોઇએ. આ ગોઠવણ રાખવાથી પરિણામ એ આવશે કે જેમ આપણે બધા વેધ વકીલની એકજ ફી હોય છતાં આપણે તો સારા વેધ વકીલ પાસેજ જઈશું, તેમજ મનુરોનો દરમાયો એકજ રાખવામાં આવે તોપણ વધારે ધરાઈ તો સારા કારીગરનેજ મળશે. સારા કામદારનું ધનામ એજ કે તેને પહેલો પસંદ કરવામાં આવશે. એટલે કુદરતી અને ખરા નિયમ એજ થયો કે બધા વર્ગોમાં તે તે વર્ગોના કામના આધારે પગારની હદ બાંધવી જોઇએ. જ્યાં આવકત વગરનો માણસ ઓછો દરમાયો લેઇને શેડોને જુલાવામાં નાંખી શકે છે ત્યાં અંતે પરિણામ ખુશ આવે છે.

પોતાની નોકરી ક્યારે જતી રહેશે તેની ખાત્રી જ્યારે માણસોને નથી હોતી ત્યારે તેઓને વધારે પગાર માગવોજ પડે છે, પણ જો કોઈ પ્રકારે તેઓની ખાતરી થાય કે પોતાની નોકરી કાયમની અને જીવતજીવતની છે તો તેઓ બહુ ઓછા પગારે પણ કામ કરશે. એટલે દેખીતું છે કે જે શેડ પોતાના નોકરોને કાયમને સાર રાખે છે તેને છેવટે કાયદોજ થાય છે, અને જે નોકરો કાયમની નોકરી કરે છે તેને પણ કાયદો થાય છે. માટે વેપારની ગમે તે સ્થિતિ હોય છતાં કારખાનાંઓમાં જેટલા કામદારને અસલ રાખ્યા હોય તેટલાને રાખવાજ જોઇએ. નોકરોના મનમાં પોતાની નોકરી સંબંધી અનિશ્ચિતપણું રહેતું જોઇએ નહિ. એ વાત ખરી કે આવા નિયમ પ્રમાણે કામ કરનાર કારખાનાના માલિક પૈસાના મોટા નફા મેળવી શકતા નથી, અને બહુ મોટાં સાહસ ઉઠાવી શકતા નથી. પરંતુ તેમના કામદારો પ્રસંગ આવે પોતાનો જન આપના પણ તૈયાર થાય છે, જ્યારે હાલની રીતે કામ ચાલવાથી કામદારો શેડનો લાગ આવે જીવ લેવા તત્પર હોય છે. શેડ નોકર વચ્ચેનો આવો સંબંધ હકીકતો વખતે સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે.

સિપાહીનો ધંધો એ સાધારણ મનુરના ધંધા કરતાં વધારે માનદાયક ગણાયો છે. તેનું કારણ એ છે કે સિપાહીનો ધંધો કતલ કરવાનો નથી, પણ બીજાનો ખર્ચાવ કરતાં પોતે કતલ થવાનો છે. તેવીજ રીતે પોતાનો જીવ જાય ત્યાં સુધી વકીલે ન્યાય અપાવવાનો, ધર્મગુરુઓએ સત્યનોજ ઉપદેશ કરવાનો, તથા વેધ ડોક્ટરે મનુષ્યોને તંદુરસ્ત બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ એવી તેમની મૂળ અને ખરી દ્રવ્ય હોવાથીજ તે ધંધાઓ માનપ્રદ ગણાય છે.

આમ ઉપર લખેલા ધંધાઓમાં બને છે તો વેપાર વજુજમાં કેમ ન થાય? વેપારની સાથે હમેશાં અનીતિ (અસત્ય, છળ, ભેજસેજ મલાદિ) ધારી લીધેલી છે તેનું શું કારણ હશે? વિચાર કરતાં એમ જોવામાં આવે છે કે વેપારીને હમેશાં સ્વાર્થજન માની લીધેલ છે. વેપારીનું કામ પણ પ્રજાને નરરતું હોય તેમ છતાં એવું આપણે માની લઇએ છીએ કે તેનો હેતુ તો માત્ર પોતાની કોઠી ભરવાનોજ છે. કાયદાઓ પણ, વેપારી કેમ અપાટથી પૈસા એકઠા કરે એવાજ કરવામાં આવે છે. ધોરણો પણ એવાંજ બાંધ્યાં છે કે લેનાર ધણીએ ઓછામાં ઓછું દામ આપવું અને વેચનારે જેમ બને તેમ વધારે માગવું અને લેવું. આમ વેપારીને ટેવ પાડી છે, અને પછી લોકો પોતેજ વેપારીને અપ્રમાણિકપણા માટે હલકો ગણે છે. આ ધોરણ દરવાની જરૂર છે. વેપારીએ સ્વાર્થ જ સાધવો, પૈસાજ એકઠા કરવા, એવો નિયમ નથી. એવો વેપાર તેને આપણે વેપાર નહિ કહીએ, પણ ચોરી

કહીશું. જેમ સિપાહી રાજ્યને સાફ મરે છે તેમ વેપારીએ પ્રજાના સુખને અર્થ પૈસા ગુમાવવો ઘટે અને જરૂર પડે જાન પણ ખોવો ઘટે.

બધા રાજ્યમાં—

સીપાહીનો ધંધો પ્રજાનું રક્ષણ કરવાનો છે.

બ્રાહ્મણ અને પાદરીનો પ્રજાને કેળવણી આપવાનો છે.

વૈદ-દાકતરનો પ્રજાને તંદુરસ્તીમાં રાખવાનો છે.

વકીલનો અદલ ઇન્સાફ પ્રજામાં ફેલાવવાનો છે. અને

વેપારીનો પ્રજાને સાફ જોડતો માત્ર પુરો પાડવાનો છે.

આ બધા ધંધાદારીઓની ફરજ ઘટતે વખતે પોતાનું કર્તવ્ય બળવતાં બળવતાં જન જન તોપણ તેની પરવા નહિ રાખવાની છે. એટલે કે—

પોતાની જગા છોડવાને બદલે સીપાહીએ તે જગામાં મરણ કયુલ કરવું. મરણી જેવા બચકર રોગો પ્રજામાં ફેલાતા હોય ત્યારે ત્યાંથી નાશી જવાને બદલે પોતાને મરણી ચાપ તો પણ વૈદ-દાકતરે હાબર રહી દર્દીઓની સારવાર કરવી. ખરું શીખવતાં કોકો કદાચ અજ્ઞાનને લીધે મારી નાંખવા આવે તો પણ મરતાં છતાં ધર્મોપદેશકો-પાદરીઓએ ખોટાને બદલે ખરું શીખવવું. ન્યાય મેળવી આપવા જતાં મરવું પડે તો પણ ન્યાયજ થવા દેવો એમ વકીલે કરવું.

આમ ઉપરના ધંધાદારીઓનો મરવા માટે પણ તૈયાર રહેવાનો વખત આપણે જોયો, ત્યારે વેપારીને પ્રજાને માટે મરવાનો ઘટતો વખત શું હશે ? આ સવાલ વેપારીએ તેમજ બધાએ વિચારવા જેવો છે. જે માણસ ઘટતે વખતે મરવા તૈયાર નથી તે જીવવું શું, તે જીવતો નથી. આપણે જોઈ ગયા કે વેપારીનો ધંધો એ પ્રજાને જોડતો માત્ર પુરો પાડવાનો છે. જેમ ઉપદેશકો-બ્રાહ્મણો-પાદરીઓનો ધંધો તે પગાર મેળવવાનો નથી પણ શીક્ષણ આપવાનો છે, તેમ વેપારીનો ધંધો તે નફો મેળવવાનો નથી પણ માત્ર પુરો પાડવાનો છે. શીખવનાર ઉપદેશક-બ્રાહ્મણને પાદરીને રોટી મળી રહે છે, તેમ વેપારીને નફો મળી રહે છે. પણ જેમાંથી જોકેનો ધંધો પગાર અથવા નફો ઉપર નજર રાખવાનો નથી. બંનેએ પગાર કે નફો મળે યા ન મળે તો પણ પોતાનો ધંધો-પોતાની ફરજ-બળવવાનો છે. આ વિચાર ખરો હોય તો વેપારી એ ઉત્તમ માનને લાયક છે. કેમકે તેનું કામ માત્ર સરસ પેદા કરવાનું અને પ્રજાને પોશાક શકે તેવી રીતે પુરો પાડવાનું રહ્યું. તેમ કરતાં તેના હાથ નીચે સેંકડો 'કે હજારો માણસો હોય છે તેઓનું રક્ષણ કરવું, તેઓની સારવાર કરવી, એ પણ તેનું કામ રહ્યું. આ કરવામાં ધીરજ, બહુ માયા, અને બહુ ચતુરાઈ જોઈએ. અને જુદાં જુદાં કામ કરતાં તેને પણ બીજાઓની માફક મરવું ઘટે તો તે પણ પોતાનો જાન આપે. આવો વેપારી પોતાની ઉપર ગમે તે સંકટ પડે, પોતે બીજાની થઈ જાય તે છતાં માત્ર ખરાબ નહિ વેચે અને છેતરશે નહિ. વળી પોતાના હાથ તજોનાં માણસોની ઉપર અત્યંત માયાથી વર્તે. ઘણી વેળા મોટાં દારખાનાંઓમાં કે વેપારમાં જીવાનીઆઓ નોકરી લે છે, તેઓ કેટલીક વેળા પોતાનાં ધરખારથી દુર જાય છે. એટલે યા તો શેડે માખાપ બનવું પડે છે, અથવા તો જો શેડે બેદરકાર રહે તો જીવાનીઆ વગર માખાપના થઈ પડે છે. એટલે પગલે પગલે વેપારીએ કે શેડે પોતાના મનમાં એકજ પ્રયાસ કરવો ઘટે છે. તે એ કે—

“જેમ હું મારા દિકરાઓને રાખું તેમજ મારા નોકરોની તરફ વર્તું હું કે નહિ?”

એક વહાણના કપ્તાનની તમે ખલાસીઓ હોય તેમાં તેનો દિકરો પણ દાખલ હોય. કપ્તાનની ફરજ બધા ખલાસીને દિકરાની માફક ગણવાની છે. તેમજ વેપારીની નીચે ધણા નોકરોમાં પોતાનો દિકરો પણ હોય તો તે ઘરમાં જેમ તે દિકરાની સાથે વર્તે તેમજ તેણે ખીબા નોકરોની સાથે વર્તવું પડશે. આતું નામજ ખરૂં અર્થશાસ્ત્ર (પૅલીટિકલ ઇકોનોમી) કહેવાય. અને જેમ વહાણના કપ્તાનની ફરજ વહાણ જોખમમાં આવી પડે ત્યારે પોતે સૌથી છેલ્લું તે છોડવાની છે, તેમજ દુકાળ વગેરે ખીબાં સંકટમાં વેપારીની ફરજ પોતાનાં માણસોનો અચાવ પોતાની ખડેલાં કરવાની છે. આવા વિચારો કોઈને આશ્ચર્યકારક લાગશે, પણ તેમ લાગે એજ આ જમાનાની નવાઈ છે. કેમકે, વિચાર કરતાં સૌ કોઈ, જેઈ શકશે કે ખરૂં ધોરણુ તો આપણે હમણાં કહી ગયા તેજ છે. જે પ્રજા ઉમે ચલવાની છે તે પ્રજામાં ખીજી જાતનું ધારણુ હરગીજ ચાલી નહિ શકે. અંગ્રેજી પ્રજા આજ લગી નબી રહી છે તેનું કારણુ, નહિ કે તેમણે અર્થશાસ્ત્રના નિયમો જાળવેલા છે, પણ તે નિયમોનો ધણા વીરલાઓએ ભંગ કર્યો છે, અને ઉપર ખતાવેલા નીતિના નિયમ તેઓએ જાળવેલા છે; તેથીજ તે પ્રજા આજ સુધી નબી રહી છે. એવા નીતિના નિયમોનો ભંગ કરવાથી કેવું નુકસાન થાય છે અને કેમ પ્રજાએ પાછું હાલું પડે એ વિચાર હવે પછી કરીશું.

આપણે “સાચનાં મૂળ” વિષે અગાઉ કહી ગયા તેનો જવાબ અર્થશાસ્ત્રીઓ કોઈ વખત નીચે પ્રમાણે આપશે, “અરસપરસની લાગણીથી કેટલોક ફાયદો થાય એ ખરોખર છે. પણ એવી જાતના ફાયદાનો હિસાબ અર્થશાસ્ત્રીઓ કરતા નથી. તેઓ જે શાસ્ત્રનો વિચાર કરે છે તેમાં તો કયી રીતે પૈસાદાર થવું એનોજ વિચાર આવે છે. તે શાસ્ત્ર ખોટું નથી એટલુંજ નહિ પણ અનુભવે તે અસરકારક છે એમ જેઈ શકાય છે. જેઓ તે શાસ્ત્ર પ્રમાણે ચાલે છે તેઓ ચોક્કસ દોલતવાન થાય છે. અને જેઓ તે પ્રમાણે નથી ચાલતા તે ગરીબ થાય છે. યુરોપના બધા ધનાઢય માણસોએ આ શાસ્ત્રના નિયમો પ્રમાણે ચાલીને પૈસા એકઠા કર્યો છે. આની સામે દલીલો લાવવી તે નકામું છે. દરેક અનુભવી માણસને ખબર છે કે પૈસા કેમ મળે છે, ને કેમ જાય છે.”

આ ખરોખર નથી. વેપારી વર્ગ પૈસા કમાય છે એ વાત ખરી છે, પણ તે ખરોખર નીતિને માર્ગે કમાયા કે નહિ, અને તેમાં કોઇનું જલું થયું કે નહિ તે તેઓ નથી જાણી શકતા. પૈસાદાર એ શબ્દનો અર્થ પણ તેઓ ઘણી વેળા નથી સમજતા. જ્યાં તવંગર હોય ત્યાં ગરીબ હોય એ વાતનું તેઓને જાન હોતું નથી. ઘણી વેળા માણસો જુલ્યાં એમ માને છે કે અમુક ધોરણે ચાલીને બધાં માણસો તવંગર થઈ શકે. ખરૂં જોતાં તે કુવામાં ફરતા રેંટમાળ-ચક્રની માફક છે. એક દેવડું ખાલી થાય ત્યારે ખીજું ભરાય છે. તમારી પાસે એક રૂપિયા હોય તેની સત્તા, ખીબા જેની પાસે તેટલું નહિ હોય તેની ઉપર ચાલે છે. જો સામેના માણસને તે રૂપિયાની ગરજ નહિ હોય તો તમારી પાસેનો રૂપિયા નકામો છે. તમારા રૂપિયાની સત્તા તે તમારા પોત્રીની તંગી ઉપર છે. જ્યાં તંગી ત્યાંજ તવંગરી નહીં શકે. એટલે અર્થ એવો થયો કે એક માણસને તવંગર થવું હોય તો સામેનાને તંગીમાં રાખવો.

સાંવજનિક અર્થશાસ્ત્રનો માયનો એ છે કે ખરે વખતે ને ખરી જગ્યાએ જરૂરી અને આનંદદાયક વસ્તુઓ પેદા કરવી, તેને સાચવવી ને તેની આપ લે કરવી. જે ખેડૂત વળતસર પાક ઉતારે છે, જે સુનારો ચણતર ખરોખર કરે છે, જે સુતાર લકડકામ ખરોખર કરે છે, જે ખોરત પોતાનું રસોડું ખરોખર રાખે છે તે બધાને ખસં અર્થશાસ્ત્રી (પોલીટીકલ ઇકોનોમીસ્ટ) જાણવાં. તે બધાં પ્રજાની હોલતમાં વધારો કરનારાં છે. એથી ઉલટું શાસ્ત્ર તે સાંવજનિક ન કહેવાય. તેમાં તો એક માણસ માત્ર ધાતુ એકઠી કરે છે ને બીજાને તેની તંગાશમાં રાખી તે ધાતુનો ઉપયોગ કરે છે. આવો ઉપયોગ કરનારા પોતાનાં ખેતરો તથા ટોરફાંખરના કેટલા રૂપીઆ આવશે એમ વિચારી તેટલા પૈસાદાર પોતાને માને છે, તેઓ પોતાના રૂપીઆની કિંમત ખેતર અને ઘેર મળી શકે તેટલી છે એમ વિચારતાં નથી. વળી જે માણસો ધાતુનો-રૂપીઆનો સંગ્રહ કરે છે તેઓ કેટલા મજૂરો મેળવી શકશે એવો વિચાર કરે છે. હવે આપણે ધારી લેઈએ કે અમુક માણસ પાસે સોનું, રૂપું, દાણો વગેરે છે. તેવા માણસને તોકરની ગરજ પડશે. પણ જો તેના પડોશીમાં કાંઈને સોના રૂપાની કે દાણાની જરૂર નહિ હોય તો તેને તોકર મળવાનો મુશ્કેલ થઈ પડશે. એટલે પૈસાદાર માણસે પોતે પોતાનો રોટલો પકાવવો પડશે; પોતે પોતાનાં કપડાં ખીવવાં પડશે; પોતે પોતાનું ખેતર ખેડવું પડશે. તે માણસને તેના સોનાની કિંમત તેની જમીનમાંની પીળા કાંકરી જેટલી પડશે, તેના દાણો સડશે. કેમકે તે કાંઈ તેના પડોશી કરતાં વધારે ખાનારો નથી એટલે તે માણસે બીજાની માફક સખત મજૂરી કરીનેજ પોતાનો ગુજરો કરવો પડશે. આવી રીતિમાં ધણા માણસો સોનું, રૂપું, વગેરે એકઠું કરવા નહિ માગે. ઉઠા વિચાર કરીશું તો આપણને જાણશે કે પૈસા મેળવવા તેનો અર્થ એ છે કે બીજા માણસોની ઉપર સત્તા મેળવવી,—આપણા સુખને સાર ચાકરની, વેપારીની કે કારીગરની મજૂરી મેળવવી, અને આવી સત્તા સામેના માણસોની ગરીબાઈના પ્રમાણમાંજ આપણને મળી શકશે. એક સુતારને રાખતાં જો તેને રાખનાર એકજ માણસ હશે તો તે સુતાર જે મજશે તે રોજ લેશે. જો તેને રાખનાર બે ચાર માણસ હશે તો જે વધારે રોજ આપશે તેને ત્યાં તે સુતાર જશે. એટલે પરિણામ એવું આવશે કે પૈસાદાર થવું એનો અર્થ એ થશે કે બંને તેટલાં આણસોને આપણા દરતાં વધારે તંગીમાં રાખવાં, અર્થશાસ્ત્રીઓ ઘણી વાર માની લે છે કે આ પ્રમાણે રૈયતને તંગીમાં રાખવાથી પ્રજાને લાભ છે. બધા માણસો સરખા થાય એમ તો બંને તેવું નથી. પણ ગેરવાજબી રીતે માણસોમાં તંગી પેદા કરવાથી પ્રજા દુઃખી થાય છે. કુદરતી રીતે તંગી અને બરાવો રહેવાથી પ્રજા સુખી થાય છે અને સુખી રહે છે.

આવી રીતે અમુક પ્રજામાં પૈસાનું ચક્ર અથવા ફરવું તે શરીરમાં લોહીના ફરવાની માફક છે. લોહી અપાટાયી ફરે છે તે યાતો તંદુરસ્તી અને કસરતની હોલતની નસો. નિશાની હોય, અથવા તો સરમ ઉપજવાની કે તાવની નિશાની હોય. શરીરની ઉપર એક જાતની લાલી તે તંદુરસ્તી ખતાવે છે, બીજી લાલી તે ધાસણીના (ધૂમના) રોગનું ચિન્હ હોય છે. વળી એક જગ્યાએ લોહીનો બરાવો થાય તો શરીરને નુકસાન થાય છે, તેમ એક જગ્યાએ પૈસાનો ખડું બરાવો થાય, તે દરતા અટકે, તો તે પ્રજાને નુકસાનનું કારણ થઈ પડે છે.

ધારો કે બે ખજામી વડાણ ભાગવાથી એક વેગન દિનારા ઉપર ચારી પડવા છે.

ત્યાં તેઓને પોતાની મહેનતે પોતાનો ખોરાક 'વગેરે નીપજવવો' પડે છે. જે તેઓ અને તન્દુરસ્ત રહી સાથે કામ કરે તો સાફ ધર બાંધે, ખેતર ખેડે ને ભવિષ્યમાં કાંઈ બચાવે. આને આપણે ખરી દોલત કહી શકીએ. અને જે અને સારી રીતે કામ કરે તો અનેતો તેમાં સરખો હિસ્સો ગણાય. એટલે તેઓને જે શાસ્ત્ર લાગુ પડ્યું તે એજ કે તેઓની મહેનતનાં ફળ તેઓને વહેંચી લેવાનો હક થયો. હવે ધારો કે થોડી મુદત પછી તેમાંથી એક જણને અસંતોષ થયો. તેથી તેઓએ જમીનના ભાગ પાડ્યા ને દરેક જણ પોતાને હિસાબે ને પોતાની મેજે કામ કરવા લાગ્યો. વળી ધારો કે અણીને વખતે એક જણ માંદો પડ્યો. એમ થવાથી ખીજને પોતાની મદદે બોલાવશે. ત્યારે ખીજે કહેશે: "હું એટલું કામ તમારે સાફ કરવાને તૈયાર છું, પણ એવી શરતે કે જ્યારે કામ પડે ત્યારે તમારે મારે સાફ તેટલુંજ કરવું. તમારે મને લખી આપવું પડશે કે જેટલા કલાક હું કામ કરું તેટલા કલાક તમારે મારી જમીન ઉપર ખપ પડ્યે કામ કરવું." વળી ધારો કે માંદાની માંદગી લાંબી ચાલી ને દરેક વેળાએ પેલા સાળ માણસને ઉપર પ્રમાણે લખત આપવું પડ્યું. ત્યારે માંદો સાળે થાય તે વેળા દરેક જણની શી સ્થિતિ થઈ? અને જણ ગરીબ થયા ગણાય. કેમકે માંદો માણસ ખાટલે રહ્યો તે દરમિયાન તેના કામનો લાભ ન મળ્યો. પેલો બાધાખંધ ખૂબ વધારે કામ કરનારો છે એમ માની લેખએ. છતાં તેણે જેટલો વખત માંદાની જમીનને આપ્યો તેટલો પોતાની જમીનમાંથી ગયો એ તો ચોક્કસ વાત કરી. એટલે અને જણાની જે મીલકત હોતી જેમએ તેમાં ઘટાડો થયો.

એટલુંજ નહિ પણ તે અને વચ્ચેના સંબંધ બદલાયો; માંદો માણસ પેલાનો કરજ દાર થયો ને પોતાની મજૂરી આપીનેજ પોતાનું અનાજ લેઈ શકે. હવે ધારો કે સાળ માણસે પોતાને મળેલા દસ્તાવેજનો ઉપયોગ કરવા ધાર્યું. જે તેમ કરે તો તે પોતે તદ્દન આરામ લેઈ શકે-આળસુ થઈ શકે; તેની મરજી પડે તો સાળ થયેલા માણસની પાસેથી ખીજ લખત લે. આમાં કાંઈ ગેરકાયદેસર-થઈ એમ કોઈ નહિ કહી શકે. હવે જે કોઈ પરદેશી ચડી આવે તો તે જોશે કે એક માણસ દોલતવાન થયો છે ને ખીજે માંદો પડ્યો છે. તે વળી જોશે કે એક જણ તો એસઆરામ કરતો આળસમાં પડ્યો રહે છે, અને ખીજે મજૂરી કરતો છતાં તંગી ભોગવે છે. આમાંથી વાંચનાર જેમ શકશે કે ખીજની મજૂરી મેળવવાના હકનું પરિણામ એ આવે છે કે ખરી દોલતનો ઘટાડો થાય છે.

હવે ખીજે દાખલો લેખએ. ત્રણ જણે એક રાજ્ય સ્થાપ્યું ને ત્રણે જણ નાંખા રહેવા લાગ્યા. દરેકે જુદો જુદો પાક ઉતાર્યો કે જેનો ઉપયોગ બધા કરી શકે. વળી ધારો કે તેમાંથી એક માણસે બધાનાં વખતનો બચાવ કરવા સાર પોતે ખેતી છોડીને એકનો માવ ખીજને પહોંચાડવાનું માથે લીધું અને બદલામાં અનાજ લેવાનું ઠરાવ્યું. જે આ માણસ નિયમસર માલ લાવે અને લેઈ જાય તો બધાને લાભ થાય. હવે ધારો કે આ માણસ માલની આપ લે કરવામાં ચોરી કરે છે. પછી તંગીનો વખત આવે છે, તે વેળા તે દલાલ પોતે ચોરેલો દાણો બહુ આકરે બાવે આપે છે. આમ કરતાં છેવટે તે માણસ બેક બેડતને બીખારી કરી મુકી શકે છે અને છેવટે તેઓને પોતાના મજૂર બનાવે.

ઉપરનો દાખલો ચોક્કસો અન્યાય બતાવે છે. છતાં આમજ હાલના વેપારીઓનો માગલો માલે છે. વળી આપણે એમ પણ જાણી શકીશું કે આમ ચોરીનો બચાવ બન્યા પછી ત્રણે જણની મીલકત એકઠી કરીશું તો ને, પેલો માણસ પ્રમાણિક હોત ને જેટલી

યાત તેના કરતાં ઝાઝી થશે. પેલા બે ખેડૂતોનું કામ ઝાણું થયું. તેઓને નોંધતી ચીજો નહિ મળવાથી તેમની મહેનતનું સંપૂર્ણ ફળ તેઓ નહિ લાવી શક્યા. અને પેલા ચોર દલાલના હાથમાં જે ચોરીનો ખાલ આવ્યો તેનો પુરો અને સરસ ઉપયોગ થયો નહિ.

એટલે આપણે ગણીતના જેવો હિસાબ કરી શકીએ છીએ કે અમુક પ્રજાની દોલત તપાસતાં તે દોલત કેમ મળી છે તેની ઉપર, તેને પૈસાદાર ગણવી કે નહિ તેનો આધાર રહેલો છે. પ્રજાની પાસે આવડા પૈસા છે તેથી તે તેટલી પૈસાદાર છે, એમ નહિ કહી શકાય. અમુક માણસના હાથમાં અમુક પૈસા તે ખંત, હોંશિયારી, અને આખાદાનીની નિશાની હોય; અથવા તો નાશકારક એશઆરામ, મોજમજા, અતિ જીલમ અને દમાની નિશાની હોય. અને આમ હિસાબ કરવો તે માત્ર નીતિ બતાવે છે એટલું જ નહિ પણ અંકગણીતથી ગણાય તેવો પૈસો બતાવે છે. એક દોલત એવી છે કે જે પેદા થતાં ખીજ દશગણી ખીજ પેદા થઇ હોય. ખીજ એવી છે કે એક માણસના હાથમાં આવતાં દશગણીનો ખીજની પાસે નાશ થયો હોય.

એટલે નીતિ અનીતિનો વિચાર કર્યા વિના દોલત એકી કરવાના ધારા ધડવા એ તો માત્ર માણસની મગરૂરી બતાવનારી વાત થઇ. “સરતામાં સરતુ ખરીદી મોંધામાં મોંધું વેચવું” એવો જે નિયમ પશ્ચિમના અર્થશાસ્ત્રનો છે તેના જેવું ખીજું કશું માણસને નામોશી લગાડનારું નથી. “સરતામાં સરતું લેવું” એ તો સમજ્યા. પણ ભાવ કેમ ધટયા? આગ લાગ્યા પછી ભારોટીયાં બળાને થયેલા કોલસા તે સોંધા હોઇ શકે છે. ધરતીકંપ થયા પછી પડી ગયેલા ધરની ઈંટો સોંધી હોઇ શકે છે. પણ તેથી આગ અને ધરતીકંપ એ પ્રજાના લાભને સારૂ થયાં એમ કહેવાની કાઝની કિંમત નહિ ચાલે. વળી “મોંધામાં મોંધું વેચવું” એ સમજ્યા. પણ મોંધવારી કેમ આવી? ખોરાકના પૈસા તમને આજ સારા ઉપજ્યા, પણ તમે શું તે પૈસા મરતા માણસની છેલી કોડી પડાવીને લીધા? અથવા તો તમે તે ખોરાક કોઇ શાલુકારને આપ્યો કે જે કાલે તમારૂં બધું પડાવી લેશે? કે શું તમે તે કોઇ લડવૈયાને આપ્યો કે જે લડવૈયો આવતી કાલ તમારી ત્રીજેરી કે બેંક લુંટવા જનારો છે? આમાંના એકે સવાલનો જવાબ તમે વખતે ન આપી શકો એવું બની શકે છે. કેમકે તમે જાણતા નથી. પણ તમે બ્યાજખી દામે નીતિમર તમારો ખાલ વેચ્યો કે નહિ તે તો કહી શકો છો. અને બ્યાજખી ન્યાયનીજ દરકાર રાખવાની જરૂર છે. તમારા કામથી કોઇને હુખ ન થાય એટલું જ જાણવું અને તે પ્રમાણે કરવું એ તમારી દરજ્જા છે.

આપણે જોઇ ગયા કે પૈસાની કિંમત, માણસોની મજૂરી તે વડે મેળવવા ઉપર છે. જો મજૂરી મફત મળી શકે તો પૈસાની ગરજ રહેતી નથી. પણ માણસોની મજૂરી વગર પૈસે મળી શકે એવા દાખલા જોવામાં આવે છે. અને પૈસાબળ કરતાં ખીજું નીતિબળ (ધાર્મિકબળ) વિશેષ કામ કરી શકે છે, એવા દાખલા આપણે જોયેલા છે. પૈસા જ્યાં કામ નથી કરી શકતા ત્યાં સદ્ગુણ કામ કરે છે એમ પણ આપણે જોયું છે. સુધરેલા દેશોમાં ઘણે રથજો પૈસાથી માણસોને જોળી કે લલચાવી શકતા નથી.

વળી જો આપણે કયુન કરીએ કે માણસોની પાસેથી કામ લેવાની શક્તિ તેજ દોલત છે, તો આપણે એમ પણ જોઇ શકીએ કે તે માણસો જેટલે દરજ્જે હોંશિયાર અને નીતિવાન હોય તેટલે દરજ્જે દોલતનું માપ વધે છે. આમ વિચારતાં આપણને જણાય છે

કે ખરી દોલત તે સોલુ, રૂપું કે ઝવેરાત નથી પણ માણસો પોતે છે. દોલત માટેની ખોળ પૃથ્વીના ઘેટાંમાં, અવનિનાં આંતરડાંમાં, નથી કરવાની. પણ માણસના દિલમાં કરવાની છે, અને એ વાત ખરી હોય તો અર્થશાસ્ત્રનો ખરો નિયમ તો એ થયો કે જેમ અને તેમ માણસોને તનમાં, મનમાં, અને માનઆપદમાં કુશળ રાખવાં. એવો અવસર પણ આવશે કે જ્યારે ખરા સુધરેલા દેશો ગોવળકંડાના હિરાથી ઝુંલામોને શણગારી પોતાની દોલતનો દેખાવ કરવાને બદલે, ખરા-ઝીસના નામાંકિત માણસે કહેલું તેની માફક પોતાના નીતિમાન મહાપુરુષોને જતાવી કહી શકશે કે: “આ મારી દોલત છે.”

ઈસ્વીસન પૂર્વે કેટલાંક સૈકાં ઉપર એક ચાહુદી વેપારી થઈ ગયો. તેનું નામ સોલો-

મન (સુલેમાન) હતું. તેણે ધણો પૈસો મેળવ્યો હતો. અને તે અદલ ન્યાય, ધણો પ્રખ્યાત થયો હતો. તેનાં વચનો, કહેવતો આજ પણ પશ્ચિમના

દેશોમાં ફેલાવો પામેલાં છે. વેનીસના લોકો તેને એટલો મહાતા કે

તેઓએ વેનીસમાં તેનું ખાવલું હતું કરેલું. એ કે એની કહેવતો આ જમાનામાં ગોખી રાખવામાં આવે છે છતાં તે પ્રમાણે ચાલનારા બહુ થોડા આદમીઓ છે. તે કહે છે કે “જેઓ જુલું બોલીને પૈસો કમાય છે, તેઓ મગર છે ને તેઓના મોતની” એ નિશાની છે.” વળી ખીજ જગાએ તેણે કહ્યું છે કે “હરામખોરાની દોલત કાંઈ કાયદો કરતી નથી. સત્ય એ મોતમાંથી બચાવે છે.” આ બન્ને કહેવતોમાં સોલોમનને ખતાવ્યું છે કે અન્યાયે મેળવેલી દોલતનું પરિણામ મોત છે. આ જગાંનામાં વ્યવહારમાં જુલું અને અન્યાય એવી સરસ રીતે બોલવામાં અને કરવામાં આવે છે કે આપણે સાધારણ રીતે તે કહી શકતા નથી. જેમકે જુદી જાહેર ખખરાં છાપવામાં આવે છે. પરંતુ આ ઉપર માણસ બોળવાય તેવાં નામ ચોંટાડવામાં આવે છે, વગેરે.

વળી તે ડાહ્યા માણસ કહે છે: “જેઓ દોલત વધારવાને ખાતર ગરીબોને પીડે છે તે છેવટે બીખ માગતા થશે.” વળી તે કહે છે: “ગરીબોને સતાવો નહિ, કેમકે તેઓ ગરીબ છે. વેપારમાં પીડાએલાની ઉપર જુલમ ન કરો. કેમકે જેઓ ગરીબને સતાવશે તેને ખુદ સતાવશે.” મહાત્મા તુલસીદાસજીનું પણ આનું જ વચન છે કે-“તુલસી હાય ગરીબજી, રૂપું ન ખાલી જાય; મુંવે દોરકે આમસે, લોહ બરમ હો જાય.” છતાં હાલમાં તો વેપારમાં મુઝેલા ઉપરજ પાડુ મારવામાં આવે છે. જે માણસ બીડમાં આવ્યો હોય તે માણસની બીડનો ખોટો લાભ લેવા આપણે તૈયાર થઈ જઈએ છીએ. ધાંડપાડુઓ તવગર ઉપર ધાડ પાડે છે. પણ વેપારમાં તો ગરીબોને હુટવામાં આવે છે.

વળી સોલોમન કહે છે: “તવગર અને ગરીબ અને સરખા છે. ખુદ તેઓનો પેદા કરનાર છે. ખુદ તેઓને જ્ઞાન આપે છે.” તવગરને ગરીબ વિના, અને ગરીબને તવગર વિના ચાલતું નથી. એક બીજનો ખપ હમેશાં રહેલો છે. એટલે કાષ્ટ કષ્ટને ઉચ્ચે નીચે કહી શકે તેનું નથી. પણ જ્યારે આ બંને પોતાનું એક સરખાપણું ભૂલી જાય છે, અને પ્રભુ-ખુદ તેઓને સમજ દેનારો છે એ વાતનું ખાન જતું રહે છે ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવે છે.

દોલત એ નદીઓની માફક છે. નદી હમેશાં દરિયા તરફ એટલે નીચાણ તરફ જાય છે. તેમ દોલત પણ હમેશાં ન્યાં નજર હોય તેવી જગાએ જવી જોઈએ એવો નિયમ છે. પણ જેમ નદીની ગતિમાં-દિશામાં પ્રયત્નથી ફેરફાર થઈ શકે છે, તેમ દોલતની ગતિમાં

પણ ફેરફાર થઈ શકે છે. ઘણી નદીઓ જ્યાં ત્યાં વહે છે, અને તેમની આસપાસ ધણું પાણી જરાપ રહી ઝેરી હવા અને ઝેરી વનસ્પતિઓ પેદા થાય છે. તેજ નદીઓને બંધ બાંધી તેમણે પાણી જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં વહે તેમ કરવામાં આવે તો તેજ પાણી જમીનને રસાળ કરે છે, અને આસપાસની હવાને ખુશનુમા બનાવે છે. તેમજ દોલતનો ગમે તેમ ઉપયોગ થાય તો તેથી માણસોમાં કુદ્દતા વધે, બુખમરો આવે, ને દુંદામાં દોલત ઝેર સમાન થાય. પણ જો તેજ દોલતની ગતિને બાંધવામાં આવે, તેને નિયમસર વાપરવામાં આવે તો બાંધેલી નદીની માફક તે દોલત સુખાકારી નિપજાવે છે.

અર્થશાસ્ત્રીઓ દોલતના પ્રવાહને નીતિ અને સ્થાયતા બંધ બાંધવાનું અને તેની ગતિને ઘટતી દિશામાં વાળવાના નિયમને તદ્દન ભૂલી જાય છે. તેઓનું શાસ્ત્ર તે માત્ર દોલત મેળવવાનું શાસ્ત્ર છે. પણ દોલત તો ઘણી રીતે મેળવાય છે. એક જમાનો એવો હતો કે જ્યારે યુરોપમાં લોકો પૈસાદારને ઝેર આપી તેનો પૈસો લેખ પોતે પૈસાદાર થતા. આ જમાનામાં ગરીબ લોકોને માટે જે ખોરાક તૈયાર કરવામાં આવે છે તેમાં વેપારીઓ ભેળભેળ કરે છે. જેમ કુધમાં ટંકણખાર, ફારમેલીન વગેરે નાખે છે, આટામાં પટેટા અને સફેદ માટી વગેરે નાખે છે, તેમજ કોશીમાં ચીકરી, ધી અને માખણમાં ચરખી તથા રંગ વગેરે. આને પણ ઝેર દેધને પૈસાદાર થવાનો હુત્તર અથવા તેવું શાસ્ત્ર આપણે કહીશું ?

પણ અર્થશાસ્ત્રીઓ લૂંટીને પૈસાદાર થવું એવું તદ્દન કહેતા હોય એમ નહિ માનવું જોઈએ. તેઓએ કહેવું જોઈએ કે તેઓનું શાસ્ત્ર “કાયદેસર અને ન્યાયી રીતે પૈસાદાર થવું” એ છે. ઘણી બાબતો કાયદેસર હોય છતાં ન્યાય યુદ્ધિથી ઉલટી હોય એવું આ જમાનામાં બને છે. એટલે ન્યાયની રીતે દોલત મેળવવી એજ ખરો રસ્તો ગણાય. અને જો ન્યાયથીજ દોલત મેળવવી એ ખરું હોય તો માણસનું પ્રથમ કામ ન્યાય યુદ્ધિ શીખવાનું છે. માત્ર આપ લે (Exchange or Demand and Supply)ના કાયદાથીજ કામ લેવું કે વેપાર કરવો એટલાથીજ થાય તેમ નથી. માછલાં, વડ, ઉંદર એજ તેવી રીતે વર્તે તો તે આવે. મોટી માછલી નાની માછલીઓને ખાઈ જાય છે, ઉંદર નાના જંતુને ખાય છે, વડ માણસ સુકાને ખાય છે. તેઓ પણ હોવાથી તેમને તે નિયમ મળે, કારણ તેઓને બીજી સમજ નથી. પણ પ્રભુએ-ખુદાએ માણસને તો ઉંચા પ્રકારની સમજ આપી છે, ન્યાય યુદ્ધિ આપી છે. તેની રૂએ તેણે બીજાઓને ખાઈ જઈ—તેઓને છેતરી, તેઓને ભીખારી કરી—પોતે પૈસાદાર થવાનું નથી.

ત્યારે હવે આપણે જોવાનું છે કે મજૂરોને મજૂરી આપવાનો ન્યાય તે શું ?

આપણે અગાઉ કહી ગયા કે મજૂરને બ્યાનબી પગાર એ ગણાય કે જેટલી મજૂરી તેણે આજે આપણે સાફ કરી તેટલી મજૂરી આપણે તેને જોઈએ ત્યારે આપીએ. જો તેને ઝાઝી મજૂરી મળે તો ઝાઝો, અને વધારે મજૂરી મળે તો વધારે ખર્ચો ગણાય.

એક માણસને મજૂર જોઈએ છે. તેને જે જણ પોતાની મજૂરી આપવા કહે છે. હવે જે ઝાણું લે તેને મજૂરી આપી હોય તો તે માણસને ઝાણું મળશે. જો વધારે માણસ માગનાર હોય અને મજૂર એકજ હોય તો તેને મળ્યું કામ મળશે ને તે મજૂરને ઘણું ભાગે જોઈએ તે કરતાં વધારે પૈસા મજૂરીના મળશે. આ બેઝની વચ્ચેની એક રકમ તે બ્યાનબી મજૂરી ગણાશે.

મને કોઇ માણસ પૈસા ઉછીના આપે, ને તે મારે અમુક સુદત પછી દેવાના હોય, તો હું તે માણસને વ્યાજ આપીશ; તેમજ આજે મને કોઇ પોતાની મજુરી આપશે તો તે માણસને મારે તેટલીજ મજુરી અને તેથી કંઈક વધારે વ્યાજ બદલ આપવું જોઈએ. આજે મારે માટે કોઇ માણસ એક કલાક કામ કરે તો તેને સારૂ મારે એક કલાક ને પાંચ મિનિટ કે તેથી પણ વધારે વખત કામ કરવાનું વચન આપવું જોઈએ. આમ દરેક મજુરને વિષે સંમતિનું.

હવે જો મારી પાસે બે મજુર આવે અને તેમાંથી એક જે ઝાણું દામ લે તેને હું કામે લગાડું તો પરિણામ એ આવશે કે જેને મેં કામે લગાડ્યો તે અર્ધો ભૂખ્યો રહેશે, ને જે રોજગાર વિના રહ્યો તે તો એમજ રહેશે. જે મજુરને હું રાખું તે મજુરને ખરેખર દહાડીયું આપું તો પણ ખીજે મજુર ધંધા વિના રહેશે. છતાં જેને મેં રાખ્યો છે તેને ભૂખે મરવાનું નહિ થાય, અને મેં મારા પૈસાનો વ્યાજખી ઉપયોગ કર્યો ગણ્યો. ખરેખરો ભૂખમરો જ્યારે ઝાણું દાઢીયું-પગાર દેવામાં આવે છે ત્યારેજ દાખલ થાય છે. જો હું વ્યાજખી મજુરી આપું તો મારી પાસે નકામી દોલત એકી નહિ થાય, હું મોજા મળમાં પૈસા નહિ વાપડું, અને મારે હાથે ગરીબાઇ નહિ વધે. જેને હું વ્યાજખી દામ આપીશ તે માણસ ખીજને વ્યાજખી આપતાં શીખશે, ને એમ ન્યાયનો ઝેરો સુકાઇ જવાને બદલે જેમ આગળ ચાલશે તેમ જોર લેતા જશે. અને જે પ્રજામાં આ પ્રમાણે ન્યાયની પ્રુદ્ધિ હશે તે પ્રજા સુખી થશે, ને વ્યાજખી રીતે આપાદ થશે.

આ વિચાર પ્રમાણે અર્થશાસ્ત્રીઓ ખોટા પડે છે. તેઓ કહે છે કે જેમ 'હરીદ્રાષ્ઠ વધે તેમ પ્રજા આપાદ થાય. હકીકતમાં—ખરી રીતે જેતાં—આ વાત બૂલભરેલી છે. હરીદ્રાષ્ઠનો હેતુ મજુરીનો દર ઘટાડવાનો છે. ત્યાં પૈસાદાર વધારે પૈસા એકઠો કરે છે, અને ગરીબ વધારે ગરીબ થાય છે. આવી હરીદ્રાષ્ઠી છેવટે પ્રજાનો નાશ થવાનો સંભવ છે. આપલેનો કાયદો તો એ હોવો જોઈએ કે દરેક માણસને તેની લાખકાત મુજબ દાઢીયું મળ્યા કરે. આમાં પણ હરીદ્રાષ્ઠ તો રહેશે, છતાં પરિણામ એવું આવશે કે માણસો સુખી અને હોંશીયાર થશે. કેમકે પછી તો મજુરી મેળવવાને સારૂ પોતાનો દર ઝાણો કરવો પડશે નહિ. પણ કામ મેળવવાને સારૂ હોંશીયાર થવું પડશે. આવાજ કારણથી લોકો સરકારી નોકરી મેળવવા તૈયાર થાય છે. ત્યાં દરજ્જા પ્રમાણે દરમાથા બાંધેલા હોય છે. હરીદ્રાષ્ઠ માત્ર હુંશીયારીની હોય છે. અરજદાર પોતાની અરજીમાં ઝાણો પગાર લેવાનું નથી કહેતો પણ પોતાનામાં ખીજના કરતાં વધારે આવડ કે ચાતુરી છે એમ બતાવે છે. નોકા સૈન્યમાં અને લશ્કરી નોકરીમાં પણ એવેજ નિયમ જાળવવામાં આવે છે, અને તેથીજ ધણે બાજે તેવાં ખાતાંઓમાં ગડબડ અને અનીતિ ઝાણાં જોવામાં આવે છે. છતાં વેપારમાંજ ખોટી હરીદ્રાષ્ઠ રહી છે, અને તેના પરિણામે દગો, લુચ્ચાઇ, ચોરી વગેરે અનીતિ વધી પડી છે. ખીજ તરફથી માલ જે તૈયાર થાય છે તે ખરાબ અને સડેલો હોય છે. વેપારી જાણે હું ખાઉં, મજુર જાણે કે હું છેતરું, અને માહક જાણે હું વચમાંથી કમાઇ લેઉં. આમ વહેવાર બગડે છે, અને માણસોમાં ખટપટ ઉભી થાય છે; બુખમરો જન્મે છે, હડતાલો વધી પડે છે, શાહુકાર લફંગા બને છે, ને માહકો નીતિ સાચવતા નથી. એક અન્યાયમાંથી ખીજ ધણા પેદા થાય છે ને અંતે શાહુકાર, વાજોતર ને માહક બધા દુઃખી ને પામમાલ થાય છે. જે પ્રજામાં આવા રિવાજ ચાલે છે તે પ્રજા અંતે હેરાન થાય છે. પ્રજાનો પૈસાજ ઝેર રૂપ થઇ પડે છે.

તેથીજ માનીઓએ કહ્યું છે કે પૈસો જ્યાં પરમેશ્વર તુલ્ય પૂજ્ય છે, ત્યાં ખરા પરમેશ્વરને કાંઈ સંભારતું પણ નથી. દોલત અને ખુદાને અણખનાવ છે. ગરીબની હુપડીમાંજ પ્રભુ વસે છે. આમ પશ્ચિમની પ્રજાઓ મોટીથી બોલે છે છતાં વ્યવહારમાં પૈસાને સર્વોપરી પદ આપે છે. પ્રજાના પૈસાદાર માણસની ગણતરી કરીને પ્રજાને સુખી માને છે, ને અર્થ-શાસ્ત્રીઓ પૈસો જલદીથી કેમ કમાવો તેના કાયદા ઘડે છે, કે જે શીખીને પ્રજા પૈસો મેળવે. ખરૂં અર્થશાસ્ત્ર તો ન્યાય યુક્તિનું છે. દરેક સ્થિતિમાં રહી ન્યાય કેમ કરવો, નીતિ કેમ જાળવવી, એ શાસ્ત્ર જે પ્રજા શીખે છે તેજ સુખી થાય છે. બાકી તો ફાંફાં છે. અને વિનાશ કાળે વિપરીત યુદ્ધિ જેવું બને છે. પ્રજાને ગમે તેમ કરી પૈસાદાર થતાં શીખવવું તે વિપરીત યુદ્ધિ શીખવવા જેવું છે.

અત્યાર સુધીમાં આપણે જોઈ ગયા કે અર્થશાસ્ત્રના જે સાધારણ નિયમો ગણાય છે તે બાજબી નથી. તે નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી માણસો અને પ્રજા ખરૂં શુભ ? દુઃખી થાય છે. ગરીબ વધારે ગરીબ બને છે અને પૈસાદારની પાસે પૈસો વધારે એકઠો થતો જાય છે; છતાં બેમાંથી એક સુખી થતા કે રહેતા નથી.

અર્થશાસ્ત્રીઓ માણસની વર્તણૂંક ઉપર વિચાર નહિ કરતાં જેમ વધારે પૈસો એકઠો થાય તેમ વધારે આખાદાની માને છે તેથી પ્રજાના સુખનો આધાર માત્ર પૈસા ઉપર રાખે છે. તેથી તેઓ શીખવે છે કે જેમ કારીગીરી વગેરેના વધારાથી પૈસો એકઠો થાય તેમ સાફ. આવા વિચારોના ફેલાવાથી જર્મની વગેરે પશ્ચિમના મુલકોમાં કારખાનાં વધી પડ્યાં છે. બહુ માણસો શહેરોમાં એકઠા થાય છે ને ખેતરો છોડી દે છે. બહારની મુદર અને સ્વચ્છ હવા છોડી કારખાનાંઓમાં ગંદી હવા આપો દહાડો શ્વાસમાં લેઈ સુખ માને છે. પરિણામે પ્રજા નબળી પડતી જાય છે; લોભ વધતો જાય છે; અનીતિ વધારે ફેલાય છે. અને જ્યારે અનીતિ ઠહાડવાની વાત કરવા બેસીએ ત્યારે ડાહ્યામાં ખપતા માણસો વાત કરે છે કે અનીતિ જાય નહિ, અમાની માણસોમાં એકદમ જ્ઞાન આવે નહિ, તેથી જેમ આલે છે તેમ ચાલવા દેવું. આવી દલીલ કરતાં તેઓ બૂલી જાય છે કે ગરીબોની અનીતિનું કારણ તવંગર માણસો છે. તેઓને ખાતર—તેઓની મોજમજા પુરી પાડવાની ખાતર—ગરીબ મજૂરો સત દહાડો શુકામગીરી કરે છે. તેઓને શીખવા, સુધરવા, કે નીતિમાન પુરોગોનો સત્સંગ કરવા એક પગ પણ મળતી નથી. તવંગરને જોઈ તેઓ પણ તવંગર થવા માગે છે. તવંગર નથી થવાતું તેથી તેઓ કચવાય છે, ગુસ્સે થાય છે, પછી ભાન બૂલે છે ને છેવટે સારે રસ્તે પૈસો ન મળવાથી દગો કરી કે બીજે અનીતિને માર્ગે ધન મેળવવાનાં ફાંફાં મારે છે. આમ પૈસો અને મજૂરી બંને ફેકટ જાય છે, અથવા દગો—અનીતિ ફેલાવવામાં વપરાય છે.

હકીકતમાં ખરી મજૂરી એ છે કે જેથી ઉપયોગી વસ્તુ પેદા થાય. ઉપયોગી વસ્તુ તેને કહેવી કે જેથી માણસ જાતનું બરણપોષણ થાય. બરણપોષણ એવું નામ કે જેથી માણસ માત્રને જોઈતું ખાવાનું તથા ઝોડવા પહેરવાનું મળે, કે જેથી તે નીતિને માર્ગે રહી જીવન ગુજારે, ને જીવતાં લગી સત્કર્મો કરે. આવો વિચાર કરતાં જે મહાન આરંભો થાય છે તે નકામા ગણવા જોઈએ. કારખાનાંઓ કાઢી ધનાઢય થવાના રસ્તા લેવા તે પાપ કર્મ જેવું થતા મંબપ છે. પૈસો પેદા કરનારા ઘણા મને છે, પણ રીતસર વાપરનારા યોગજ

છે. પૈસો પેદા કરવા જતાં દેશના લાઘવોને હાનિ થતી હોય, તેઓના નાશ થતો હોય તો તે પૈસા, તે દોલત, કામનાં નથી. છતાં અતિ ધનસોભ, પ્રજાઓમાં અનીતિ, અદેખાઈ, વેર, કુસંપ, અને વિગ્રહોતું કારણ થઈ પડ્યો છે. દુનિયાંની ઘણી લડાઈઓતું ખરું કારણ ધનનો લોભ જોવામાં આવે છે.

માણસો એમ કહેતા જોવામાં આવે છે કે ખીજાઓને સુધારવા, જ્ઞાન આપવું એ બનવા જેવું નથી; તેથી જેમ રહેવું ઘટે તેમ રહેવું ને પૈસો એકઠો કરવો. આમ કહેનારા પોતે નીતિ સાચવતા નથી. કેમકે જે માણસ નીતિ સાચવે છે, તે લોભમાં પડતો નથી તે પ્રથમ તો પોતાનું મન નિશ્ચલ રાખે છે, પોતે ખરા રસ્તામાંથી ચસતો નથી, અને પોતાનાં કામથીજ ખીજાની ઉપર અસર કરે છે. જે મનુષ્યોની પ્રજા બની છે તે મનુષ્યો પોતે જો નીતિના નિયમો ન પાળે તો પ્રજા કેવી રીતે નીતિવાન બની શકે? આપણે ગમે તેમ ચાલી આપણા પડોસીની અનીતિને માટે તેની જૂલ-કાઢીએ તેથી સારું પરિણામ ક્યાંથી અને કેમ આવે?

આવા વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે પૈસો એ માત્ર સાધન છે. અને તે વડે સુખ તથા દુઃખ બંને મેળવાય છે. જે સારા માણસના હાથમાં પૈસો નીતિને માથે આવે તો તેથી એતરો ખેડાય છે, ને અનાજ પાકે છે. ખેડુતો નિર્દોષ મજૂરી કરી સંતોષ પામે છે, ને પ્રજા સુખી રહે છે. ખરાબ માણસોના હાથમાં પૈસો અનીતિને રસ્તે આવવાથી તેમાં માણસોને હેરાનગતિ પહોંચે છે અને પ્રજા પામમાલ થાય છે. પોતાની પાસે બહુ પૈસા એકઠા થવાથી અભિમાન અને લોભ હઠ ઉપરાંત વધી જાય છે. દાખલા તરીકે જર્મન પ્રજા હાલમાં ગમે તે બહાને, ચેનકેન પ્રકારે, લડાઈ ઉભી કરી, અનીતિના પૈસાનો દારૂ ગોળો બનાવી, પૈસાથી સેતાની શસ્ત્ર વડે લાખો કરોડો માણસોને યંત્રની માફક વશ વર્તાવી મનુષ્ય જાતનું સત્યાનાશ વાળી રહી છે. આ રીતે દારૂગોળો બનાવનારી પ્રજા અને જેની ઉપર તે વપરાય છે તે પ્રજા એમ બંને હેરાન થાય છે. આ વાત ખ્રીસ્તી ગણાતી તે પ્રજા હાલમાં જૂલી ગઈ છે એ અત્યંત શોહની વાત છે. મંહાત્મા ઈસુ ખ્રીસ્તની જાત ઉપર હુમલો થતો જોઈ તેમના અનન્ય ભક્ત-શિષ્ય પીટરનું મન ઉજ્જરાઈ ગયું અને શરીરખળ-હથીયારખળ-પાશવશક્તિ—Brute Force—વાપરવા તે જતા હતા તે વખતના મહાત્મા ઈસુ ખ્રીસ્તના શબ્દો બહુજ પાદ રાખવા જેવા છે. (આ સંબંધી વર્ણન માથ્યુ. ૨૬. પર માં અને અન્ય સ્થળે પ્રાપ્તબલમાં આવે છે). પીટરની ઝેવી દલીલ હતી કે, “હું મારી જાત માટે લલવા માગતો નથી પણ એક અત્યંત મહા પુરુષના રક્ષણ માટે શરીરખળ-હથીયારખળ કે ગમે તે ખીજું સાધન વાપરવામાં વાંધો ગણતો નથી.” છતાં આવો વિચાર અને તે વિચાર પ્રમાણેનું વર્તન તદ્દન ગેરવ્યાજબી અને અનીતિ ભરેલું છે એમ સ્પષ્ટ સમજાવી, તે પ્રમાણે વર્તતાં ખાસ અટકાવી, મહાત્મા ખ્રીસ્ત બોલ્યા હતા કે:—“They who take up the sword shall perish by the sword.” જેઓ તરવાર (દારૂગોળો) વાપરવા તત્પર થાય છે તેઓ તરવાર (દારૂગોળો) થીજ નાશ પામશે.”

... એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે ખરાં નીતિમાન મનુષ્યો એજ દેશની-દુનિયાંની ખરી દોલત છે. જે પ્રજામાં નીતિ છે, ખરી ન્યાયશક્તિ છે, તેજ પ્રજા ધનવાન-સમૃદ્ધિવાન છે. આ જમાનો મોજમજા માટે નથી, પણ દરેક માણસે પોતાથી બનતી

લોકહિતકારી મહેનત મજૂરી કરવા માટે પ્રભુએ નિર્માણ કર્યો છે. આપણે આગળ જોઈ ગયા કે જ્યાં એક માણસ દેશને ઉપયોગી કામ નહિ કરતાં આળસુ રહે છે ત્યાં ખીજને બેવડી મજૂરી કરવી પડે છે. આપણા દેશમાં પણ હમણાં હમણાં જે ભુખમરો જોવામાં આવે છે તેનું કારણ આજ છે. સંચાઓ, મીલો અને દારખાનાંઓ દેશમાં સ્થાપવાથી ચોડાક માણસોના હાથમાં નરર કરતાં વધારે પૈસો એકઠો થાય છે, તેથી તેઓ પોતે અને પોતાનાં સગાં સંબંધી એસઆરમી અને આળસુ બને છે, તથા તેજ વખતે હજારો લાખો માણસો પોતાના સ્વતંત્ર અને બાપદાદાના ધંધા શુભાવી બેસે છે, અને નિરાધાર બની ભુખમરના ભોગ થઈ પડે છે. દાખલા તરીકે, બાલણ, વાણીયા જેવી ઉચ્ચ કોમની નિરાધાર વિધવાઓ અને ડોસીઓ ખીચારી પોતાના ધરના ખુણામાં ઘંટી ફેરવી લોકોનાં દળણાં દળીને પોતાનું યુજ્જ્વળ માડમાં ચલાવતી હોય છે તેવામાં કોઈ ધનલોભી માણસ દળવાના સંચા, એન્જીનથી ફરતી ઘંટીઓ, લાવી જથ્થાબંધ લોટ સપાટાબંધ દળી આપવા લાગે છે. આવા સંચા ઉપર માત્ર એક કે બેજ માણસ રોકાય છે. એક કે બેજ માણસને રોજી મળે છે, અને તે પણ એવા માણસ કે જે ખીજે રથળે પણ સહેલાઈથી રોજી મેળવી શકે. આવા એક બે માણસને રોજી, અને સંચો લાવનાર માણસને આળસુ થવાનું અને ધિક્કારવા લાયક મોજમજા (Ignoble case) મારવાનું સાધન જે ધન તે મળે છે; પરંતુ તેજ વખતે ખુણે ખેડેલી, આશ્રય વગરની, દીન અને દુઃખી છતાં નીતિને માગે પોતાનો નિર્વાહ ચલાવતી, કુલીન વિધવાઓ અને ડોસીઓ સેંકડો અને હજારોની સંખ્યામાં રોજગાર વગરની, યુજ્જ્વળના સાધન વગરની, અને જેની દાદરિયાદ કોઈ સાંભળનાર નહિ તેવી થઈ પડે છે. આવીજ રીતે ખીજ સંચાઓના ગેરલાભ પણ બતાવી શકાય. ઉંડો વિચાર કર્યો વગર એમ કહેવામાં આવે કે, “તેવી વિધવાઓ અને ડોસીઓએ ખીજું કોઈ સાધન યુજ્જ્વળનું શોધી કઢાડવું.” આનું કહેનાર શખસે જરા પોતાને એક કુલીન, નિરાશ્રિત, વિધવા કે અરધ આંધળી ડોસીની સ્થિતિમાં કલ્પનાથી મૂકીને પછી જોવું કે તેવી હાલતમાં, તેટલી ઉંમરે, નવો ધંધો શોધવા, શીખવા, અને તેની મારફત રોજી મેળવવા ગામમાં આથડવાનું કામ કેટલું બધું મુશ્કેલ, અરે, અશક્ય છે. એટલું બનવા જોયું છે કે બાધસ્ત્રીઓ, મોડરો, મીસોનાં બાઈલરો અને એન્જીનો; આગગાડીઓ વગેરે બધાં યંત્રો આ દેશમાંજ તૈયાર કરવામાં આવે અને તે પછીજ આને આ દેશમાં વપરાવા લાગે તો અહિંનાં ઘણાં માણસોને રોજી મળે. પરંતુ તેમ કરવું એનો અર્થ હિંદુસ્તાને હિંદુસ્તાન મટી યુરોપ બનવું એવો થયો. અને હાલમાં યુરોપમાં જે કમકમાટ ઉપજાવે તેવી, સેતાનનાં કાગાં કર્મને પણ શરમાવે તેવી, મહા લયંકર ખૂનરોજી, અને ગરીબ અનાથ પ્રજાઓની ખાતાખરાખી જર્મની ચલાવી રહ્યું છે તેનો જોને કંઈ ખ્યાલ છે, અને વર્તમાન ભિષણ યુદ્ધ રાત્ર થયું તે પૂર્વે પણ પશ્ચિમના ઘણા દેશોના મજૂર વર્ગની ગરીબાઈ અને દયામણી સ્થિતિનો જોને જાતિ અતુલ્ય છે, તેઓ તો બે હાથ જોડી ધ્રુવ પાસે એમજ યાયો કે: “હે કૃપાળુ પરમેશ્વર ! હિંદુસ્તાનમાં લાખો વર્ષથી સ્થપાયેલો અપૂર્વ આર્ય સુધારો, ઋષિમુનિ પ્રણિત ઉચ્ચ નીતિમય જીવનચાલનાઓ, નિર્દોષ અને ધાર્મિક મમાજ વ્યવસ્થા, સાદાં સરળ જીવન અને ઉચ્ચ પ્રેમપૂર્ણ ચિંતન-મનન-વાણા વ્યવહારો, હે કૃપાનિધાન, તું કાયમ આ ભારતભૂમિમાં ચિરકાળ રાખ. અને અમને પશ્ચિમના કહેવાતા ‘સુધારા’ની ખોટી જગમાંથી બચાવ.”

(અરતુ !)

બે પાનપાત્રો.*

(અનુવાદક:-મહારાજ શ્રી અમિઘરપ્રસાદ ઋષિરાયજી, મુ. વરસોડા.)

બેકાં હતાં બે જન્મ એક ઉગરાવની ટેબલ પરે,
કાના અડાડીને બરાબર વાત મહીં મહીં કંઈ કરે;
બેઉ છલોછલ રસ તણાં પૂરાં ભરેલાં તે હતાં,
છે એક સુરખીદાર ખીન્નું શ્વેત રંગે શોભતાં; ૧
બોલ્યું પ્રથમ મદ્યથી ભર્યું ખ્યાલું હતું ને મધનું,
“સુણ શ્વેત બધું રંગહિણુ વળિ રૂપ હીણા સદ્ય હું;
જૂતકાળની કરીયે કંથા આપણુ પરસ્પર પ્રીતિથી;
મહારી સુણી તું ત્હારી કહે સાચી સરળ શુભ નીતિથી. ૨
નેતા હતો હું નિત્ય જ્યાં જ્યાં જોર મ્હારું ચાલતું,
ત્યાં હાસ્યતું તોક્ષનનું ધમચક્રનું બળ મ્હાલતું;
વળિ વજ્રના આધાતથી ગિરિશૃંગ જ્યમ પડતાં ત્રટી,
ત્યમ મહાન ને ગર્વિષ્ઠ જનનાં ગાત્ર ત્યાં પડતાં ત્રુટી. ૩
બળ શું કહું મહારા પરાક્રમનું ત્હને અતિ વર્ણવી,
જૂપતિ બલાના મુકુટને શિરથી લીધા મ્હે છીનવી;
કીર્તિ તણા ઉચ્ચ શિખરથી પટકાવી પાડ્યા પલ્કમાં,
જન કેંકનાં કલુષિત કર્યાં તામે ખીલ્યાં ને ખલ્કમાં. ૪
હરી લે લીધાં સદ્ગુણ સત્કર્મો વળી જન કેંકનાં,
ફિટકારના શિરપાવ દઈ બદનામ કીધાં કેંકનાં;
લલચાવી પહેલે હુંડે મનહરણુ મહારા સ્વાધથી,
સહરા સમાં કર્યા શુષ્ક હૃદયો યુવક જનનાં સ્વાધથી. ૫
રાજન તણા મહારાજ હું સંહાર શક્તિવાન બહુ,
સૌ સકળ જગના સૈન્યથી પણ અધિકતર બળવાન હું;
કદ અગ્નિરથના વાહકોના પક્ષધાતી હસ્તથી,
પાટા પરથી પટકી ગાડી ઘાણ કાઢ્યા મસ્તીથી. ૬
અથવા અથાડી ગાડીઓ બે પ્રાણુ લીધા કેંકના;
તરતી હુબાડી આગબોટો પ્રાણુ લીધા કેંકના;
હુબતાં મુસાફરની આતિ શુણી કારમી ચીસ મોદ્યી,
હસતાં ઉમો હું શાન્તિ ધારી હૃદયની બહુ મોદ્યી. ૭
સંપતિ કીર્તિ સમૃદ્ધતા પ્રતિભા કશું નહિ કામનું,
જ્યાં રાજ્ય મ્હારું શીર્ષ મ્હારું ત્યાં કશું શું કામનું ?
દાખી દબાવી બલબલાં મ્હે દાટ વાળ્યો વિશ્વમાં,
કહે ત્હેં કર્યું શું શ્વેત બધું જન્મ પામી વિશ્વમાં ? ” ૮

* આ અંકના આરંભમાં આપેલા, અમેરિકાનાં હાલનાં સર્વોત્તમ સ્ત્રી કવિ વિદુષિ એક્ષા બ્હીલર ચિલકોકસના રચેલા છંદો કાવ્યના ગુર્જર અનુવાદરૂપે આ કવિના છે.

જલ્લોવાચ.

- જળતું બરેલું જામ બોલ્યું અતિ મૃદુ મંજુલ સ્વરે,
 ‘રે ! ! ! અવળુ કર મુજ મધ બધું મ્હેં કર્યું શું જગપરે;
 મ્હેં બદ કોઇને રાજ્યપદથી કોઇ દી કર્યુંએ નથી,
 સંહાર પણ મ્હેં ના કર્યો કશું કોઇતું હર્યુંએ નથી. ૧
- પણ સ્ફટિક સમ મમ શાન્ત બિન્દુઓ યશી મ્હેં બહુ કર્યું,
 દુઃખમાં દીધો આશ્વાસ આતુર જનતણું દુઃખકું હર્યું;
 આનંદ શાન્તિ આપી બહુ બીજવી બમર પરિતપની,
 પ્રાણો તપેલા તેહની પીકા હરી સંતપની. ૨
- આવી અને આવી સુખદ મુજ કર્મની સુલુએ કથા,
 નથી બોલતો ગર્વિત ગિરા ત્હારા સમી વસમી વૃથા;
 શશિ સૂર્યના સુપ્રકાશમાં રમતો ખીણોમાં ખેલતો,
 ગિરિશૃંગથી ધસતો અને હસતો મધુરરવ રેલતો. ૩
- શીત બિન્દુઓ વર્ષાવતો ન્હવસવતો નરનારને,
 જળના કુવારા ફેડતો હર્ષાવતો નરનારને;
 કદી અબજબંધન તોડતો ગરતો મગનચૌ પૃથ્વી પર,
 હું અમિત અમૃત છાંટતો ખનહર પડું પૃથ્વી ઉપર. ૪
- કરું હરિત વર્ણી ધરતી ચક્ષુ લોકનાં હું ઠારતો,
 આધિ ઉપાધિથી વ્યથીતનાં બાલને પણ ઠારતો;
 તિષ્ઠજ મરસમ બૂમિને ફળ કુલથી ફલવાવતો,
 લચતી લલીત લલના સમી મુશ્લિત કરતો આવતો. ૫
- મુજ એક સહુથી એક કૃતિ કહું અવળુ ધર ઉન્મત તું,
 અતિ ચંડ ચક્ર ચલાવી મુજ સ્વેચ્છાથી ઉઘત હું કંઈ;
 જળ ચક્રીઓના ચક્રથી દળતો કણો કરોડો મણો,
 બરતો ઉદર બરપુર હું નરનારનાં હસતો ધણો. ૬
- તુજ દુષ્ટતાની જાગમાં સપડાયલા યુવકો બહુ,
 પરિપાક પામી યાકીને મુજ આશ્રયે આવ્યા મહુ;
 મુજ અંકમાં લહી પુનઃ શાન્તિ સૌખ્યને વળી ઉન્નતિ,
 શુભ સહાય જળ પ્રોત્સાહને સંકુને દીધી મ્હેં સન્મતિ. ૭
- બૂતકાળની બાધ કથા કહી આ પરસ્પર પ્રીતિથી,
 ત્હારી સુષ્પી મ્હેં મ્હારી કહી સાચી સરળ શુભ નીતિથી; ”
 કાના અડાડીને જરાજર વાત મહીં મહીં કંઈ કરે,
 બેઠાં હતાં બે જામ જે ઉમરાવની ટેબલ પરે. ૮

સટીક કેશવ કલ્યાણ.

અનુવાદક:-પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

[અનુસંધાન ચંક ૩ જાના ૫૯ ૧૨૬ થી શરૂ.]

(નાભિ જુલાબ એટલે શું ? તે વિષે ચોપાઈ.)

નેપાલા અરૂં એરંડ મીજે, યુથા ટંકન સખ સમ હીજે;

નાભિ લગાય સ્તુહી પય હારી, લગત જુલાબ બહોત મુખકારી. ૧૨૫
નેપાળા, એરંડાની મીજ, મોરચુ અને ટંકણ એ ચારે સમાનભાગે લઈ ચોર
(કંઠાળા ચોર)ના દૂધ સાથે ધૂંટી ડુંટી પર લગાડવાથી જુલાબ લાગે છે એટલે કે જેની
તખીયત નાજુક હોય તે દવા ખાવાથી કંઠાળો હોય તેને માટે આ પ્રયોગ ઉપયોગમાં લેવા
યોગ્ય છે કે જેથી સુખપૂર્વક જુલાબ લાગે છે. ૧૨૫

(નખે દવા લગાડવાથી જુલાબ લાગવાની તરતીય.)

તેલ નેપાલા એરંડમીજે, ટંકન પારા સમ રંગડીજે;

સ્તુહીપયે નખ નાભિ લગાઈ, ફારસી હકીમ જુલાબ બતાઈ. ૧૨૬
નેપાળાનું તેલ, એરંડાની મીજ, ટંકણ અને પારા એ બરાબર વજન લઈ ધૂંટી
કંઠાળા ચોરના દૂધમાં મિશ્ર કરી નખ અથવા ડુંટીપર ચોપડવાથી સારો જુલાબ લાગે છે.
આ ફારસી હકીમાયત છે. ૧૨૬

(ઈંદ્રીના જુલાબની તરતીય.)

દશ ટાંક નરી રેવતચીની, ચેત ખાંડ ટાંક પંદ્રહ લીની;

વાસીજલે તીન દિન ખાના, દૂરપય પથ સિંગરેય લગાના. ૧૨૭

હારી પય પાની ઝીણ કીજે, રેવતચીની તામિચ દીજે;

ચેત ખાંડ મિસાય પિવાઈ, ઈંદ્રી બિચકા દઈ કટાઈ. ૧૨૮

ખાખાન લેદ શિલાજિત સોરા, રેવતચીની તામે હારા;

તક પયપાની ઝીણ કીજે, ઈંદ્રિ જુલાબ પ્રમેહ દુખ છીજે. ૧૨૯

દશ ટાંક રેવચીનીનું લાકડું, અને પંદર ટાંક ધોળા ખાંડ લઈ તે રેવચીનીનું કપડાણ
ચૂર્ણ ખાંડ સાથે વાસી પાણીથી ત્રણ દિવસ કાકનામાં આવે અને તે ઉપર દૂધ ચોખાનું પથ
શાખનામાં આવે તો ઈંદ્રિની પીણ (ઈંદ્રિ જુલાબ લાગવાથી) શાંત થાય છે. ૧૨૭ અથવા
બકરીનું દૂધ અને પાણી મચનીથી વઘોવી તેમાં રેવચીનીના લાકડાનું કપડાણ ચૂર્ણ
નાંખી; ધોળા ખાંડ સહિત પીવામાં આવતાં ઈંદ્રિના જુલાબ લાગે છે અને તેથી શિશ
મંખથી દર્દ શાંત થાય છે. ૧૨૮

પાપાણુમેદ, શિલાજીત, સુરોખાર અને રેવચીનીના લાકડાનું ચૂર્ણ સર્વ સમાન ભાગે
(ચૂર્ણરૂપથી) સઘ છાશ પાણી એકત્ર કરી તે સગાયે સેવન કરવા વડે ઈંદ્રિ જુલાબ લાગે
છે અને પ્રમેહની પીણ શાંત થાય છે. ૧૨૯ કિંવા

રેવતચીની સોરા ખારા, ચેતખાંડ અરૂં નિલકજ-હારા;

દુધ મિશ્રીમે અવલેહી જૈ, ઈંદ્રિબિચકા દઈ કટી જૈ. ૧૩૦

રેવતચીની રાંક ત્રય લીજે, શેર આધ ગોતક મેલી જૈ;

ત'હલ તક તાપર પથ્ય ખાધ, દૂજે દિન સખ દઈ હરાઈ, ૧૩૧

સુરા શિલાજિત એલચીદાના, કથ્યા સોનાગેર મિલાના;

, અખભએદ સમ દોહા ટંકા, (સમ) મિથિ સમ દિન પ્રમેહી ફંકા. ૧૩૨

રેવચીનીના લાકડાનું ચૂણું, સુરોખાર, ઘોળા ખાંડ અને તલની રાખ (કે તલસરાની રાખ ?)

સહ દૂધ સાકરમાં મેળવી ચાટવામાં આવે તો ઇદ્રિ સંજ'ધી પીડા મટી જાય છે. ૧૩૦ અથવા

ત્રણ ટાંક રેવચીનું ચૂણું, અને અર્ધશેર ગાયની છશ એ બેકેને સંયુક્ત કરી પીધને

પછી તે ઉપર છાશ અને ભાત ખાવામાં આવતાં ઇદ્રિ જુલાબ લાગે છે જેથી ખીજે દિવસે

જેન ઇદ્રિ સંજ'ધી બધા દૂર થાય છે. ૧૩૧ અથવા

સુરોખાર, શિલાજીત, એલચીદાણા, કાચો, સોનાગેર અને પાપાણુએદ એ સઘળાં

બળે ટાંક, સહ સાકર તે સર્વની બરોબર મેળવી તેનો ૭ દિવસ પ્રમેહનો દરદી ઉપયોગ કરે

તો ઇદ્રિના દરદથી દૂર રહે છે.

(તાવ આવવા અગાઉ કરવાની ક્રિયા વિશે દોહરા.)

જવરાગમન જખ જાનિયે, ક્રિયા સાધારન કીન;

નહીં પવન નહીં પવન બધ, લંધન દીજે તીન. ૧૩૩

તાવ આવવાની આગાહી (અગમચેતી) જલ્લવામાં આવે કે સાધારણ ક્રિયા કરવી

ચોખ્ખું છે. એટલે કે જ્યાં પવન વધારે ન હોય તેમ જિલકુલ પવન બધે પણ ન હોય તેવી

જગ્યામાં રહેવું અને ત્રણ દિવસ લાંબજુ અગર હલકા ગોળન સુકા રહેવું એજ

શાયદાકારક છે. ૧૩૩

(તાવ પામાની મર્યાદા.)

વાશુ જવરકે સમ દિન, દશ અત્રિ પિત્ત જન;

કફકી દ્વાદશ રાત્રિ ગિન, જવર પરિપકવ પ્રમાન. ૧૩૪

વાયુનો તાવ ૭ દિવસે, પિત્તનો તાવ ૧૨ રાત્રિએ, અને કફનો તાવ ૧૨ રાત્રિ ખાદે

પ્રાક્ટી જાય છે માટે તે પહેલાં પાચન ઔષધ આપવાં; પરંતુ તાવનાશના ઉપાયો ન ચોજવા;

કેમકે કાચા રૂપમાંજ તાવ બધ પાડવાથી દોષો પાકતા નથી જેથી બિગાડ દબાઇ રહેતાં

કરી તે ખીજ રૂપમાં જલેર થાય છે માટે પરિપકવ થતાં નાશના ઉપાય ચોજવા. ૧૩૪

(તાવમાં કે અન્ય દર્દમાં પાણી આપવાની મર્યાદા.)

વાત પિત્ત ઉન્માદ કફ, સન્નિપાત જવર જન;

ઈતનોકેં ઘો ગર્મ જલ, માધવી ચૂર્ન ખાન. ૧૩૫

દિન જલ ગર્મ સો દિત પિયે, નિશાગર્મ નિશિ દેય;

જવર બીતેસેં પથ દિન, ધિછેહી પાન કરેય. ૧૩૬

વાત પિત્ત કફ અને સન્નિપાતનો તાવ તથા દિવાનાપણુના રોગમાં નિયમપૂર્વક કરેલું

ઉન્દુ પાણીજ આપવું; તે પણ દિવસે કરેલું સાંજ સુધી અને સાંજ પછી કરેલું દિવસ ઉગતાં

લગીજ પાવું, નહીં કે દિવસનું કરેલું રાત્રે પાવું અને રાત્રિનું કરેલું દિવસે પાવું ! તેમજ

તેનું પાણી તાવ બધ પડ્યા છતાં પણ પાંચ દિવસ પીવાનું ચાલુજ રાખવું જેથી ફરી દોષ

હોય પામતા નથી. ૧૩૫-૧૩૬

(લંધન કરવા લાયક કોણ કોણ ગણાય છે તે વિષે-ચોપાઈ.)

પિત્ત પિશાબ નિંદ નહીં હોઈ, મલ જવર શીશક બંધકુદોઈ;

અરૂચિ અછરન ઉદરહ ભારા, વેલાજવરકોં લંધન સારા. ૧૩૭

જેને પિત્તનો કોપ હોય, પેશાબની પીડા હોય, ઉંઘ ન આવતી હોય, પેટના બિચારથી તાવ આવતો હોય, માથું ચડયુંજ રહેતું હોય, બંધકોપ રહેતો હોય, અરૂચિ, અછરુ, પેટમાં ભાર અને ટાઇમસર તાવ આવતો હોય તેઓને લંધન કરવાથી જલ્દી રોગ શમે છે; કેમકે તેમ કરવાથી કોપ-મળ પાડી જાય છે.

(કોને લંધન ન કરાવવાં ?)

કોથી કામી લીતજવરીતા, ઘણુ આતુર દુર્બલ વૃદ્ધ છતા;

હીનવીર્ય ગર્ભિણી અતિસારી, લંધન તજે ધતને નરનારી. ૧૩૮

કોથી, કામી, ડરવાથી આવેલા તાવવાળો, ગરબુજડથી અકળાએકો, દુર્બળ, વૃદ્ધાવસ્થાવંત, હીન વીર્યવાળો, ગર્ભવતી અને દસ્ત લાગ્યા કરવાના રોગવાળો એઓને લંધન કરવા લાયક નથી. પછી તે નર હોય નારી હોય પણ તે લંધન યોગ્ય નથી. ૧૩૮

(લંધન કરવાથી શું શું ગુણ થાય છે? ન કરવાથી શું શું નુકસાન થાય છે, અને તેથી પરિણામ શું આવવા સંભવ છે વગેરે વગેરે પ્રાપ્તોત્તી અથેતિ માહિતિ ચરક સુશ્રુત વાગ્બટાદિથી જાણી લેવી.)

(કયા કોષ્ટક કયા પહોરમાં પ્રબળપણું હોય છે તે વિષે કોહા.)

પ્રથમ પ્રહરમે પવન બલ, પિત્ત દુપહરે જોર;

ચિછલે પહોરે પવન કફ, આધિ રાત કફ ભોર. ૧૩૯

દિવસના પહેલા પહોરમાં વાયુનું, ખીજે પહોરે પિત્તનું, પાછલે પહોરે વાયું તથા કફનું, અને અડધી રાતે તેમજ પરાંહિયે કફનું પ્રબળપણું હોય છે. માટે તે તે સમયને અનુસરી ઉપાય ધ્યાનમાં લેવા. ૧૩૯

(ત્રિદોષની મર્યાદા વિષે કોહા.)

સમમી નવમી એકાદશી, ત્રયોદશી તિથિ હોય;

ત્રિદોષકી મર્યાદા યહ, કહે ચિકિત્સક સોય. ૧૪૦

(પાક શંકાશીલ છે; તોપણ સમજાય છે કે) ૭-૯-૧૧-૧૩ દિવસ લગી ત્રિદોષનું જોર રહે છે એમ વૈદોનું કથન છે, (તથાપિ અન્ય અર્થ સંભવતો હોય તો પ્રાણાચાર્ય વાયકો સુધારી લેશેજ.) ૧૪૦

(પથ્ય આપવાના નિયમવિષે કોહા.)

વાયુનાડીમે અન્ન લખે, દર્દ હોયતો હોય;

કફનાડીમે ખાય તો, શત્રુ સમૌ અન્ન સોય. ૧૪૧

અદ્ય યુષ લંધન સમૌ, સખલ નિબલ જન ખાય;

પિત્ત નાડીમે અન્ન લખે, દિન ન નિંદ ઉન ચાય. ૧૪૨

(સોરઠા.) જાંગલ પથ મુખ દર્દ, વાયુ સલેપમ વખત જખ;

હીમરુ પથ્ય કરેઝ, પિત્તકોપ પ્રકટેહ તખ. ૧૪૩

(કોહા.) લઘુ પથ્ય મધ્યાન્હ દે, યુષ પિયે દુઃખ જાય;

દશહી ધાનકે આન શુજ, પ્રકટેહા દિયે ખતાય. ૧૪૪

વાયુનાડીમાં અન્ન ખાવાથી દર્દ બમણું જોર કરે છે, કફનાડીમાં અન્ન ખાવાથી તે શત્રુની ગરજ સારે છે, લઘનના સમયમાં થોડા પ્રમાણમાં યૂષ બળવાન અને નિર્બળ મનુષ્ય એમ બેઉ જણ ખાઈ શકે છે; તોપણ પિત્તનાડીમાં ખાવાથી વધારે લાભ થાય છે. (ચોથા પદનો સંબંધયુક્ત અર્થ બેસતો નથી.) વાયુ અને શ્લેષ્મ અથવા વાયુના શ્લેષ્મમાં જંગલ પ્રકારનાં પથ્ય આપવાં અથવા તો જંગલ પ્રદેશમાં તે દર્દમાં તે તેને ચોગ્ય પથ્ય આપવાં. પણ મિતનો કોપ પ્રકટ જણાતો હોય તો હીમતું પથ્ય ચોગ્ય છે. લઘુ પથ્ય બપોરે આપવું અને યૂષનો ઉપયોગ કરવો જોઈ. દુઃખનો નાશ થાય છે. યૂષ દશ પ્રકારના ધાનનાં થાય છે તેની વિગત ગુણ સાથે જતાવેલ છે તે હું પણ કહું છું. ૧૪૦-૧૪૩

(તુવર અને કળથીના ગુણ વિશે ચોખાઈ.)

અપસ્માર દુઃખ કુળથી હરેઈ, ધ્યાસ કાસ કંદ પવન પ્રમેહી;

તુવર જવરકા શોષ વિદારે, કૃમિ કંદજવર પિત્તાતિસારે. ૧૪૫

વાહની પીડા તથા દમ, ખાસી, કફ, વાયુ અને પ્રમેહની પીડા કળથીના ગુણથી શાંત થાય છે. તુવરના ગુણથી તાવમાં પડતો શોષ તથા દરમિયા કફનો તાવ અને પિત્તના અતિ-સારનો નાશ થાય છે. ૧૪૪

(મગ અને ચણાના યૂષ સબંધી ગુણો.)

હરા મુગ પવન પિત્તવારે, જવર ખાંસી શીતાંગ વિદારે;

ચણક યૂષ કહે સખ કોઈ, રક્તપિત્ત કંદ મૂત્રકૃચ્છ્ર નોહી. ૧૪૬

લીલા રંગના મગનો યૂષ વાયુ, પિત્ત, તાવ, ખાંસી અને શીતાંગ (એ નામનો સ-નિપાત અથવા શરીરનું ટાકું પડતું) મટાડે છે, અને ચણાનો યૂષ રક્તપિત્ત, કફ તથા મૂત્રકૃચ્છ્રને દૂર કરે છે. કિંવા લોહીવિકાર, પિત્તપીડા અને કફના મૂત્રકૃચ્છ્રને મટાડે છે. ૧૪૫

(અડદ અને મસૂરના યૂષના ગુણ.)

માપયૂષ મળ પિત્તલ હરે, કંદ માત્રતકોં દૂરેં કરે;

મસૂરે યૂષ બડા બલવંતા, રક્તપિત્ત કંદ ઉત્તકો અંતા. ૧૪૭

અડદનું યૂષ પેટમાંના મળ, પિત્ત, કફ અને વાયુને દૂર કરે છે. મસૂરનું યૂષ ઘણું બળવાન છે અને રક્તપિત્તનો નાશ કરે છે. ૧૪૬

(મહું અને ચોખાના યૂષના ગુણ.)

ગાદુમ પવન તાપ પિત્ત હરે, અગ્નિ તજે તન કામિક કરે;

લાલ આવલ ત્રિદોષ નિવારે, શ્વેત આવલ શ્લેષ્મ પિત્ત ઝારે. ૧૪૮

ઘઉંનું યૂષ વાયુ અને તાપ તથા પિત્ત અગ્નિને દૂરે છે અને શરીરને કામયુક્ત કરે છે. તેમજ લાલ ચોખા-સાદી ચોખાનું યૂષ ત્રિદોષને અને ધોળા ચોખા શ્લેષ્મ પિત્તનો નાશ કરે છે. ૧૪૭.

(કાંગ અને મહના યૂષના ગુણ.)

કાંગ હરત કંદે રૂધિર વિકારા, યજ્ઞ શોષિત-સંધાનહ સારા;

મઠિયાકા જળ યૂષ પિવાઈ, રૂચિકર રક્તશુદ્ધિ બલદાઇ. ૧૪૯

કાંગનું યૂષ કફ, લોહીના વિકાર, મડગુબ્ધને મટાડી લોહીની ગતિને નિયમમાં લાવ-નાર છે. અને મહનું યૂષ રૂચિકર્તા તથા રક્ત શુદ્ધિ કરનાર હોઈ બળ આપનાર છે. ૧૪૮

(મંથ પેયા ચવાગૂ વિલેપી આદિ વિષે વર્ણન.)

મંથ પેય વિલેપી ઝોદન, એક એકતે સૂચ્યમ સખ ભન;
ધનકા લેદ અથે સુન લીજે, ન્યારે સખકે ગુન કહી દીજે. ૧૫૦

ધનિયા નાગર દાડિમ સારા, સોંકે પીંપલી હ્યો ટંક ચારા;
ચાર શેર જલ તામે ડારો, પાઓ શેર રહે તથે ઉતારો. ૧૫૧

લંધન યોદ પૂર્ન જખ હોઈ, કે ફિરી અધિકે કરિ હૈ કોઈ;
તાકે પ્રથમ તીન દિન પાના, વાડે પીછે મંથ પિવાના. ૧૫૨

મંથ, પેયા, વિલેપી, ઝોદન, એ એક એકથી પચવામાં હલકાં છે. માટે હવે એ બધા-
ઝોના જુદા જુદા ભેદ વિગતપૂર્વક ગુણ સાથે કહું છું. ધાણા, મુંક, દાડિમસાર, વરિયાળી,
અને પીપર એ ચાર ચાર ટાંકભાર લેધ પાણીમાં નાખી પકવવાં અને જ્યારે તે પાણી
બગતાં બગતાં પાશેર બાધી રહે ત્યારે ઉતારી લધ રહેવાતું પીવું અને તે પણુ યોદ લાંબણ
અગર તેથી પણ વધારે લાંબણ થયા હોય તેને પહેલાં ત્રણ દિવસ આ બતાવેલ વસ્તુ પાછને
તે પછી મંથ પાવો. ૧૪૯-૧૫૧

(અષ્ટગુણ મંથ વિધિ.)

ત્રિકલ ધનિયા સિંધાલૂના, લાળ ભ્રષ્ટ તકમે હોના;
સમઠ તૈલ વધારી દેઈ, દિપ્ત પાચન વાયુ જવર હરેઈ. ૧૫૩

મુંક, મરી, પીપર, ધાણા, સિંધાલૂણ, ચોખ્ખાની ધાણી, એઓને બ્રહ્માં પકવી હોઈ
તેજથી વધારી પાવી જેથી દીપ્ત પાચન યતાં વાયુ તાવનો નાશ કરે છે. ૧૫૨

(પુનઃ મંથવિધિ.)

ચાવલ છડિકે કૂર નિકારો, યોદ દિસ્સા તામે જલ ડારો;
શુદ્ધ સિંધાલૌન ડારો દોઈ, પિયેસે દીપ્ત પાચન હોઈ. ૧૫૪

ડાંગરને છડ્યા બાદ જે ચોખા નીકળે તેમાં યોદગણું પાણી નાખી મુંક સિંધાલૂણ
સહિત ચડવી પાતલા રૂપથી પીવામાં આવતાં દીપ્ત પાચન ગુણ થાય છે. ૧૫૩

(મંથ અને પેયામાં તદ્દાવત.)

સિંધવ ભવના સોઈ મંથ જનો, સિંધવસહિત સો પેયા પિછાનો;
સિંધાલૂણ વગરની રાળડી હોય તે મંથ અને સિંધવસહિત હોય તે પેયા કહેવાય છે.

(તાવ ઉતર્યા પછી શું પીવાય ?)

જવાણુ જવલી વિલેપી ખિચરિયા, એ ચારેં દો જવર ઉતરેઆ. ૧૫૫
જવાણુ, જવલી, વિલેપી, અને ખીચડી એ ચારે પદાર્થ તાવ ઉતર્યા બાદજ

અપાય છે. ૧૫૪

(વવાણુ એટલે શું ?)

દશ ટાંકર શેકી મુંગદાળી, પાંચ ટાંક ચાવલ શુદ્ધશાળી;
કાકા પીજે પાની મિલાઇ, શૂલાદિક અતિસાર નસાઈ. ૧૫૬

દશ ટાંક ગ્રેડલી મગની દાળ અને પાંચ ટાંક ઉમદા ચોખા લઈ સંધી પાણી મેગવી
પાતળી થયે પીવાથી શુદ્ધ અને અતિસાર વગેરેનો નાશ થાય છે. ૧૫૫

(વિલેપી ઝેટલે શું ?)

શુદ્ધ તાંદુલ શેકી મુંગદાળી, ધનિયા છરા લેહુ ઉખાલી;
 નૈન દર્દ ત્રિદોષ જવર શૂલા, તૃપા દાહ હરે ગર્ભી હર્ષ મૂલા. ૧૫૭
 સારા ચોખા અને શેકેલી મગની દાળ તથા તેમાં ધાણા અને છર નાંખી તેને રાધી
 લેવા પછી પીવાથી આંખનાં દર્દ, ત્રિદોષ, શ્વ, તાવ, તરસ, બળતરા, ગર્ભી, અને અર્ધ
 (શુદ્ધાના મસા) ઝેઝોનો મળથી નાશ થાય છે, આ વિલેપી કહેવાય છે. ૧૫૬

(અતિસાર માટે યવાચુ કષ્ઠ ચોગ્ય છે ?)

સહકાર જાંબુ છિલ કોઈ, ચાર ટાંક લે જલ ચોસઠોઈ;
 જલ આધા જલે તબ ખાના, જવર અતિસાર દાહ કંકુ જના. ૧૫૮
 આંખાની અને જાંબુની ચાતરજલ ચાર ટાંક બાર લઈ તેને ચોસઠ ટાંક પાણીમાં
 ઉકાળી ૩૨ ટાંક પાણી ખાઈ રહેતા તે કાંઠે ખાવો કે જેથી તાવ, અતિસાર, દાહ અને કષ
 ઝેઝોનો નાશ કરે છે. ૧૫૭

(ઝોદન ઝેટલે શું ?)

એક સો બેર જલ તાંદુલ ઘોઈ, દાડિમસાર કે જલે રંધોઈ;
 બાફ ખંધ ચાવલ ઝોસાના, પીએ જવર અતિસાર તૃપાના. ૧૫૯
 ૧૦૦ વખત ચોખાને પાણીથી ઘોઈ દાડિમસાર કે પાણીથી તે રાધી બાફ સહિત
 ઝોસાવી તે ખાતેનો ઉપયોગ કરવાથી તાવ અતિસાર અને તરસનો નાશ થાય છે. ૧૫૮

(દીપન પાચન આદિ કાકાના ભેદ.)

આધા જલ જલે કાકા પાચન, જલ ચોથા અંશ રહે સો કલેદન;
 શેષ છઠવા રહે તર્પણ કહાઈ, અષ્ટમાંશ રહે સમન સમાઈ. ૧૬૦
 દીપન દશમે લાગ ઉતારો, શોધન દ્વાદશ અંશહી ધારો;
 વિશોધી સોર હિસ્સે જલ કીજે, પાચો શેર જલ સર્વ રખીજે. ૧૬૧
 ઇલિ વિધિ કાકા ભેદ વિચારો, અનુક્રમે સખમે જલ ડારો;
 આધા શેર એક શેર દોઢાઈ, દોઈ અઢાઈ ત્રીન શેર વાઈ. ૧૬૨
 આદિકે મોં એસે જલ ડારો, જગન્નાથીમે મંદ ઉકારો;
 વય પ્રમાન ચુરન જઆંકા, અઢાઈ પાંચ સમ નવ ટાંકા. ૧૬૩
 સખહી દર્દ પકાવે સોઈ, અગ્નિ દીપન દિસ એ હોઈ;
 શોધન મલ જવર શોધન લાઈ, કલેદી વિશેષી ઉલટી કરાઈ. ૧૬૪
 શમન મહા ગઢ ભેધ સમાના, તર્પણ ક્વાથ ધાતુ તિરપાના;
 મંદ અગ્નિ સખ સિયો પકાઈ, મૃત્તિકા વાસન કરી સીત પિવાઈ. ૧૬૫
 કોરી હડીમે ક્વાથ પકાના, ધાતુ પાત્ર નજીક ન જના;
 વચ્ચે ગાલીકે પીના ચાહી, બહોત બેર ધરિ રખના નાહી. ૧૬૬
 દિનકો ગર્ભ કિયો દિન મુખ દે, રાત્રિ ગર્ભ જલ રાત્રિ મુખ દે;
 દિનક કાકા નિશિકા ધાતી, નિશિકા કાકા દિન ઉતપાતી. ૧૬૭

(શેષ અગાડી.)

સ્વીકાર અને અભિપ્રાય.

શ્રી જૈન શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક બોર્ડીંગના સન ૧૯૨૨-૨૩ ની સાલના રિપોર્ટ અમને મળ્યો છે. રિપોર્ટ જોતાં અમને આનંદ થાય છે કે પરમ પૂજ્ય જૈનાચાર્ય યોગનિષ્ઠ બુદ્ધિસાગરજી સ્વરિણના સહપ્રદેશથી ઝવેરી લક્ષુભાઈ રાયચંદ વગેરે સહગૃહસ્થોએ આ બોર્ડીંગની સ્થાપના કરેલી છે. અને આ બોર્ડીંગનું કામ સંતોષકારક રીતે ચાલે છે.

સ્વર્ગસ્થ શેઠ લક્ષુભાઈ રાયચંદનું છયન વૃત્તાંત—એ નામનું પુસ્તક અમને બુદ્ધિપ્રભા માસિક પત્ર ઓપીસ તરફથી મળ્યું છે. તે વાંચી જોતાં આ મહાન નરે પરાપકારનાં જે કામો કરી દેશ સેવા બજાવી છે તે જુલવા સરખી નથી. શ્રી જૈન શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક બોર્ડીંગ, જૈન હિતવર્ધક ગૃહ, ઈનક્યુરેબલ યોપરી હાઉસ (અસાધ્ય રક્તાપિત્તના દર્દીઓ માટેનો આશ્રમ) વગેરે સાર્વજનિક કામોમાં ઘણી મદદ કરેલી છે. આપણા આર્યાવર્તમાં આવા મહાન નરો જન્મો અને દેશ સેવાનાં કાર્ય કરો એવાં પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના છે.

નહીયાદ હિંદુ અનાથાશ્રમનો તા. ૧-૮-૨૩ થી તા. ૩૧-૭-૨૪ સુધીના વાર્ષિક રીપોર્ટ અમને મળ્યો છે. આ આશ્રમનું કામ દિવસોદિવસ ઉત્તમ પ્રકારે થતું જોવામાં આવે છે, અને અનાથો માટે પણ સારી વ્યવસ્થા રાખવામાં આવે છે. આ આશ્રમની વ્યવસ્થાપકો ઉત્સાહપૂર્વક કર્મ ફળની ધ્વજિ રાખ્યા સિવાય કામ કરે છે તે જોઈ સંતોષ થાય છે. ચાલુ વર્ષમાં દેશના કેટલાક ભાગમાં અનાથકિને લીધે દુષ્કાળ જેવું છે તેવા વખતે આ આશ્રમમાં વધારે અનાથો દાખલ થશે એમાં શક નથી માટે આ આશ્રમને દરેક દયાળુ પરાપકારી નરે પૈસાની મદદ કરવાની જરૂર છે.

સંકેદપ—આ નામના માસિકના અંકો અમને ગળ્યા છે. આ માસિક ભરાડી ભાષામાં રા. રા. યોગવિદ્યાબૂલણ ડા. માધવરાવ મૈરાળ સુરતકરના તરફથી પ્રસિદ્ધ થાય છે. સંપાદક મી. સુરતકર સાથે અમારો લાંબા વખતથી સ્નેહ છે. તેઓએ મેસમેરિઝમ અને હિપ્નોટિઝમ વગેરે વિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો છે. અને તે વિદ્યાના પ્રયોગથી તેઓ વગર દવાએ રોગીઓને આરામ કરે છે. દવા વગર રોગો મટેજ નહિ એવા વિચારો પ્રબળ વર્ગના મનમાં ભરાઈ બેઠેલા તેને દુશ્કરવાને આવી સંસ્થાએ આપણા દેશમાં થાય તે પરદેશમાં દવાઓ દારા કરોડો રૂપિયા ધસપાઈ જતાં બંધ થાય એટલુંજ નહિ પણ જેરી દવાઓના સેવનથી થતા મરણની સંખ્યા પણ કમી થાય. આ માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ-રૂ. ૧-૮-૦ છે. અને તે ડા. મા. મૈ. સુરતકર ૧૪૯ કાલગાદેવી રોડ-ગુંબઝ એમનાં તરફ લખેલી મળશે.

શ્રી પુષ્પદંતાચાર્ય વિરચિત મહિમ્ન સ્તોત્ર—એ નામનું પુસ્તક પંડિત બોળાનાથ શર્મા વરસોડાવાળા તરફથી અમને મળ્યું છે. સંસ્કૃતમાં મહુસુદન સરસ્વતિ કૃત શિવ વિષ્ણુ અર્ચનની વ્યાખ્યાના અનુવાદપૂર્વક ગુજરાતી ભાષામાં વિસ્તૃત ટીકા સહિત શિવવિષ્ણુ પદ્યે અન્વયાર્થ પંડિત બોળાનાથ શર્માએ કરેલો છે. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૮-૦ છે. “ મહિમ્ન સ્તોત્ર ” એ એક અદ્વિતીય પુસ્તક છે. એ સ્તોત્રના શ્લોકો ઘણા ગુદ છે. એ શ્લોકનું શબ્દસહ બાપાન્તર વિસ્તૃત ટીકા સહિત દ્રષ્ટાંત સિદ્ધાંત સાથે કરેલું છે. પંડિત બોળાનાથ શર્મા એ મહાત્મા શ્રી નપિરાજ મહારાજનાં પુત્ર છે. આવા સુમરકારી શ્રી બોળાનાથ શર્માને અધ્યાત્મગાત્રના સંસ્કારો જન્મથીજ પ્રાપ્ત થએલા છે. આ પુસ્તક વાંચવા અને મનન કરવા લાયક છે.

શ્રી ઉપદેશમાળા તથા શ્રી પ્રીતમહાસંકૃત ગુરુગદિમા—છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર પંડિત જોજાનાથ શર્મા ધરસોદા (મહીકાંઠા) વાળા તરફથી આ લઘુ પુસ્તક અમને મળ્યું છે. આ પુસ્તકમાં ગુરુમહિમાનું મારૂ વર્ણન કર્યું છે. ગુરુમહિમાના કાવ્ય પાછળ ઉપદેશમાળા છે. જેમાં ૧૦૮ ઉપદેશરૂપે નાનાં નાનાં વાક્ય છે.

સુકવિ રશ્મિતિ—આ નામનું એક રમુજી પુસ્તક તેના કર્તા રા. રા. છોટુભાઈ દાજીભાઈ દેસાઈ શારદા-વિહાર અંબાજીરોડ, સુરત. એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. સાંપ્રતકાળમાં સુંકોના ગાંગડો મળવાથી જેમ રાજ્ય વૈધકે વૈધશાસ્ત્રી બની જઈ લાંબી પહોળી નહેર ખખરો લોકો બહાર પારે છે તેવીજ રીતે મહાન કવિ હોવાનો ડોળ ઘાલનાર કેટલાક કવિઓની કવિતા નિર્માલ્ય અને રસ વગરની જેવામા આવે છે. જે કવિતા વાંચવાથી વાંચનારના મન ઉપર હર્ષ શોક કે શૌર્ય વગેરેની છાપ ન પડે તેવી રસ વગરની કવિતાઓથી પ્રભાવગ્રસ્તે કંઈજ લાભ થતો નથી. કર્તાએ આ પુસ્તકમાં સંવાદરૂપે આવા કવિઓ સંબંધી સારૂ વિવેચન કર્યું છે. એમ છતાં આ પ્રહસનમાં કેમ વ્યક્તિ ઉપર આક્ષેપ કર્યો નથી. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૪-૦

ચિત્રમય જગત—આ અતિ ઉત્તમ સચિત્ર માસિકના પ્રથમ વર્ષના અંક ૩-૪ અમને મળ્યા છે. સંપાદક રા. રા. તુળજશંકર ગૌરીશંકર યાગિક છે. ગુજરાતી ભાષામાં આવા ઉપયોગી માસિકની ખોટ હતી તે રા. રા. તુળજશંકરભાઈએ પુરી પાડી છે. માસિકમાં મર્યાદા લેખો ઉત્તમ પ્રકારના અને ઉપયોગી હોય છે. આ ચિત્રમય જગતનું વાર્ષિક લવાજમ પાતળા ઝેર કાગળની કોપીના રૂ. ૩-૮-૦ અને આર્ટપેપરની કોપીના રૂ. ૫-૮-૦ છે; માસિક પુસ્તકનું કદ અને તેમાં આવતા વિષયો જોતાં તેનું લવાજમ વધારે નથી. મી. તુળજશંકરે આ માસિક શરૂ કરી ગુજરાતી સામયિક સાહિત્યમાં વધારો કર્યો છે તે સ્તુતિપાત્ર છે.

દ્વાદશાત્મક કાવ્ય—રગનાર શ્રીમદ્ મહાત્મ વૈધશાસ્ત્રી કાનજી માધવજી, ચંડીપ્રસાદ ઔપધાલય ગોંડલ. આ પુસ્તક તેમના પુત્ર જયરાજકરભાઈ તરફથી અમને મળ્યું છે. એ પુસ્તક સંસ્કૃત ભાષામાં ૬૬ શ્લોકથી લખાયલું છે. ભાષા મધુર અને ઉત્તમ પ્રકારની છે. સદ્ગત શાસ્ત્રીજીએ સંસ્કૃત ભાષાનો અભ્યાસ ગોંડાની મઝામજી પાઠશાળામાં કરેલો તેમજ વૈધક સંબંધીનો અભ્યાસ રસવૈદ ચિરોમણી સદ્ગત ખાવાભાઈ અચલજી પાસે કરેલો. આવા વિદ્વાનના હસ્તથી આવું સારૂ મંસ્કૃત કાવ્ય લખાય તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી. સંસ્કૃત ભાષા જાણનારને તે ઉપયોગી છે.

ભાવનગર શ્રી જૈન ધર્મ પ્રસારક સભાનો વર્ષ ૩૨-૩૩-૩૪ નો વાર્ષિક રીપોર્ટ શ્રી જૈન ધર્મ પ્રકાશ તરફથી અમને મળ્યો છે. આ સભાની સ્થાપના સંવત ૧૯૩૯ ના આવણી શુદ્ધ ૩ થી થયેલી છે. ચેરનીસમાવર્ષની આખરે એકંદર ૨૨૭ મેમ્બરો છે તેમાં ૬૪ ભાવનગરના અને ૧૬૩ બહાર ગામના છે. શ્રી જૈન ધર્મ પ્રકાશ ૫૧ આ સમા તરફથી સંવત ૧૯૪૧ ના ચૈત્ર માસથી બહાર પડે છે. સંવત ૧૯૭૧ ના શ્રાવણ વદી ૦)) સુધીનું સરવૈયું જોતાં આ સભાનું કામ સંતોષકારક થયેલું જણાય છે.

બ્રહ્મનાદ વર્ષ ૬ અંક ત્રીજો, સનાતન ધર્મની ગર્વનાઓ, મહાત્મા શ્રીમત્તથુ-રામ શર્માની દિવ્ય વાણી વર્ષ ૩ અંક ૨૫, ચોગીની અગાધ શક્તિ તથા માકેરેય ઋષિનું દિવ્ય ચરિત્ર—એ રીતે પુસ્તક રા. રા. મણિલાલ મગનલાલ ત્રિવેદી મંત્રિ શ્રી સનાતન ધર્મ પુસ્તક પ્રમારક મંડળ અમદાવાદ અને બ્રહ્મનાદ માસિકના તંત્રી એમના

તરફથી અમને મળ્યાં છે. યોગનિષ્ઠ પૂન્યપાદ શ્રીમન્નથુરામ શર્મા, સાંપ્રત કાળમાં સનાતન ધર્મના ઉદ્ધારાર્થે બગીરથ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. અને તેઓ આપણા ગુજરાત કાઠીયાવાડનાં જુદાં જુદાં સ્થળે પ્રયાણ કરી લોકોને સદુપદેશ કરી ધર્મના માર્ગે ચઢાવે છે. બગવાન શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ ગીતામાં કહ્યું છે કે “ હે અર્જુન ! જ્યારે, જ્યારે ધર્મની ગ્હાતી થાય છે. ત્યારે ત્યારે ધર્મના ઉદ્ધાર માટે હું મારા અંશાવતાર રૂપ આત્માઓને પ્રગટ કરું છું.” એ મુજબ શ્રીમન્નથુરામ શર્મા જેવા મહાત્માના ઉદાર આશ્રય તળે અલ્પનાદ માસિક પ્રગટ થાય છે. તેમાં આવતા વિષયો કેટલા ઉચ્ચ કોટીના હોવા ભ્રેષ્ઠોએ તે વાચક વર્ગે વિચાર કરવા સરખું છે. સનાતન ધર્મની ગર્જનાઓના ઉપર લખેલા અંકો મનન કરવા યોગ્ય છે. આ ગર્જનાઓનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૮-૦ છતાં દર વર્ષે રોયલ સોળપેશ ૧૬૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપે છે તે ભેટાં તેનું લવાજમ તદન વાળખી છે તેમજ અલ્પનાદનું લવાજમ પણ રૂ. ૧-૮-૦ છે. સનાતન ધર્મની ગર્જનાઓ અને અલ્પનાદ મેળવવા માટે તેના પ્રગટ કરનાર રા. મણિલાલ મગનલાલ ત્રિવેદી રામપુર પખાલીની પોળ ચાર શેરી અમદાવાદ એ શિરનામે લખેથી મળશે.

ખેડુતનું પંચાંગ—(સન ૧૯૧૫-૧૬ નું)—સ્વીને પ્રસિદ્ધ કરનાર રા. બ. ગોવિંદભાઈ હાથીભાઈ દેશાઈ, ખી. એ. એલ. એલ. ખી., સુખાસાહેબ પ્રાંત કઠી (હાલ નવસારી), તથા “ કઠી પ્રાંત ખેડુત સભા ” ના પ્રમુખ. ઉક્ત સભાના સભાસદોને આ પંચાંગ મુદત આપવામાં આવે છે, ખીન્નઓને માટે કિંમત બે આના છે. ઉક્ત સભા તા. ૧૩-૪-૧૯૧૪ થી રા. બ. ગોવિંદભાઈ સાહેબે સ્થાપી તેના અધ્યક્ષ તરીકે, ગરીબ ખેડુત વર્ગની સ્થિતિ સુધારવા તેઓશ્રીએ ઐટલો સારો પરિશ્રમ કર્યો છે કે તેમનો તે મોટો ઉપકાર લોકો કઠી પણ જાણશે નહિ. ખેડુતવર્ગે એકંદરે બહુ અમૂલ્ય હોવાથી હુઆ વેચારીઓ તેમને પૈસા ધીરી પંછી બહુજ છેતરે અને છુટે છે. આવી ખેડુતોની હાલત સુધારવા તેમણે જે પ્રયત્નો આરંભ્યા છે તેમાં આ પંચાંગ પણ ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેનું છે. આ પંચાંગમાં તિથિ, વાર, અને ઇચ્છે તારીખ સામે મહેસુલ બરવાના હમ્મા ક્યારે શરૂ થાય છે, ક્યાં સુધી તે પહોંચે છે, જુદાં જુદાં ફળાક વગેરે વાવવાના દિવસો અને યોગ્ય ખોસમો, વિવિધ નક્ષત્રો સંબંધી માહિતી, તારીખની સામે ખેતીને લગતી કહેવતો, તથા ખેતી માટે તૈયારીઓ કયા દિવસથી કેવી રીતે કરવા માંડવી તે વિષે, “ ગરીબ રિયર્ડનું પંચાંગ, ” ખાર ખાસનાં બાળી વામ, કઠી પ્રાંતની રેલ્વેના ટાઈમ તથા બાડા વિષે માહિતી, ચોરટ અને તારના દર વગેરે બાબતો બહુ વિચારપૂર્વક દાખલ કરવામાં આવી છે. તે ઉપરાંત નીચેની બાબતો ઉપર બહુજ સારી અને ખેડુતને ખાસ ઉપયોગી એવી માહિતી આપવામાં આવી છે:—ખેડુત સભા, ગાય વાછડાનો ઉછેર, ખેતીમાં પાડાનો ઉપયોગ, ખેતીનાં ઝાળરોનું ફરતું પ્રદર્શન, દોરતું પ્રદર્શન, ખેતીનું સંબંધરચાન, જગુદણ મોડેલ કાર્મ, લીલુ ખાતર તથા મેલાતું ખાતર, દ્યુસર્ન ઘાસ. ઉધાઈ, અંગારીઓ. દોરના રોગ, જમીન મહેસુલના કાયદાની ખેડુતને ઉપયોગી ક્ષમો, દસ્તાવેજ નોંધણી નિબંધ, બાળકમ અટકાવ અને ફરજિયાત કેળવણીનો કાયદો, ખેતીનાં વિભાગતી કેટલાંક યંત્રોનાં ચિત્રો, ઇત્યાદિ-ઈત્યાદિ. આવી આવી વિસ્તારપૂર્વક માહિતીવાળું આ પંચાંગ ખેતી સાથે સંબંધિત અગર પરાક્ષ સંબંધ ધરાવનાર સર્વેને માટે અનિવાર્ય અગત્ય અને ઉપયોગનું છે. અને તેથી તે પ્રસિદ્ધ કરવા માટે રા. બ. ગોવિંદભાઈ સાહેબને અનેક ધન્યવાદ ધરે છે.

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंधम् ॥

वन्दे रघिदनयनं मणिमालयमायुर्वेदः प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમા અમૃતથી ભરેલો કુભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પશુ વંદન કરવા લાયક, કમળ સંખ્યા નેત્રવાળા, મણિમાળા ધેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જ્યેષ્ઠના નામનુસ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” મુખ તે જાતે નયાં.”

પુસ્તકે ૮ અં.]

ઓક્ટોબર ૧૯૧૫.

[અંક ૧૦ માં.]

Doctor Fell.

I do not love you Doctor Fell, the reason why, I'll briefly tell

The doctor of the olden days had kindly words and pleasant ways; and though his pills were on the bum and sent socks off to 'Kingdom Come, and though he liked to swell the hosts of skeletons and sheeted ghosts, it never was his foolish plan to use a saw on every man. Unlike the modern maniacs, who carve their patients with an eye, he dealt out calomel or nux, and soaked us for a pair of bucks, and if he killed us—good old soul! he left us to be plarfed whole.

When I am sickly and unstrung you ask me to unfurl my tongue, you feel my pulse and prod my back, and say my livers out of ahack, and then you shed your vest and coat and push a lantern down my throat and say "Great Cæsar! What a heart! I'll have to take you all apart." And on your table I am laid, while you go out to hunt a spade, to dig around among my works and find the blamed old germ that lurks around the angles of my frame—the way you carve me is a shame.

When winter comes, with frost and snow, I freeze a chilblain on my toe; and when for liniment I beg, you want to a— my leg, and when my throat gets sore and raw, you want to cure it with a saw, to cure my baldness, you, I ween would run me through a guillotine. A leg of mine is now at rest among the doctors of the West and Eastern

doctor has in brine about eight inches of my spine: the jaw that once adorned my mouth, is kept in pickle in the South.

I do not love you Doctor Fell, you carve too fluently and well; I fear you and your edged tools; I'll send to correspondence schools for absent treatment when I am ill—or hit the old good fashioned pill.—Walt Mason, in "Critic and Guide."

Allopathy.

(BY DR. J. M. PEEBLES, M. A., M. D., Ph. D.)

The old method of treating disease—well, say a cough—was this; "An expectorant is given, and the cough is some what relieved; but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone; to restore appetite and improve the tone of the stomach, mineral acids are prescribed; the appetite gets some what better but the acid was irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given; these in turn, produce an aggravation of the cough, and so the round has to be recommenced." This may pass for regular scientific treatment, but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery.

Take the case of General George Washington, as reported in brief by his physicians. "He was taken in the night of the 12th of December with a sore throat. The 'bleeder' being sent for, he took from him 14 ounces of blood." In the morning the family physician came and "proceeded to bleed copiously, twice within a few hours, and again the same evening, giving him thereafter a dose of calomel." This was followed by another dose in the morning. Another physician arrived the next day, and after counseling together they took from him 32 ounces more of blood, and, to use the words of the report, there was "no alleviation of the disease." Then vapors of vinegar and water were inhaled. Ten grains more of calomel were administered, "followed by doses of emetic tartar." Blisters were applied to his extremities and a cataplasm of bran and vinegar to his throat, to which a blister had been previously applied. Growing weaker, and after several attempts to speak, he expired at 11 o'clock in the evening of December 14th." Now then, take a well, healthy man, put him to bed and treat him in that manner, and how long would he live?

Byron went to Greece to liberate the country and, possibly, receive a crown. Exposed to malaria, he was taken ill, when Drs. Bruno and

Millingen were sent for. They proposed to bleed him, but he refused. At length, on April 16th, 1821, he very reluctantly consented. The *London Lancet* says, "Casting at the two doctors the fiercest glance of vexation, and throwing out his arm, he said in his angriest tone 'There! you are, I see, a damned set of butchers! Take away as much blood as you like, and have done with it.' They took 20 ounces! The next day they repeated the bleeding twice, and put blisters above the knees because he objected to have his feet exposed for blistering process. On the 18th leaning on his servant Titus arm he took an anodyne draught. "A little later he took another draught of a similar kind, and at six o'clock he uttered his last intelligible sentence 'Now I shall go to sleep.' He slept for 24 hours, and at 6 15 o'clock on the evening of April 19th surprised the watchers by opening his eyes and instantly shutting them. He died at that instant. Bleeding, blistering, purging and strong narcotic medicines constituted heroic treatment in Lord Byron's time. He submitted to it and died easy."

President Garfield, shot down by the assassin, Guiteau, would in all probability, have lived if he had had the plain surrounding and skilful surgical treatment of a common soldier on the battlefield. French and German medical professors criticised Dr Bliss and the treatment most scathingly. He was treated too much, and by too many doctors. The location of the ball was not discovered till the autopsy. They probed—and probed—a pus channel instead of the track of the bullet. The treatment was such a piece of blundering all through that progressive medical journals denounced it, and the *Cincinnati Commercial* said

"It is a ghastly thing to think of the solemn committee of physicians filling the president's room while his wound was dressed, and the 'flexible tube' was poked into the yielding flesh of the sick man, three inches at first, and finally 14 inches, in a direction opposite from that taken by the ball. Lord Beaconsfield died while the allopaths and homœopaths were quarreling over his sick body. Such is the science of medicine."

And what is the lesson from Beaconsfield, Garfield, Byron, Washington and thousands of others? Just this: physicians must be students and progressive. There must be in them the 'gift to heal.' There must be insight and intuition; there must be persistent study and calm judgment, there must be correct diagnosis; there must be psychic force, and, added to these there should be travel and ripe experience to constitute the successful physician.

" They all made rhymes with 'sighs' and 'skies,'
And loathed their puddings and buttered rolls
And dieted, much to their friends' surprise,
On pickles and penciles and chalk and coals,

" So fast their little hearts did bound,
The frightened insects buzzed the more;
So over all their chests he found
The *ralesifflant* and *ralesonore*.

" He shook his head ;—there's grave disease—
I greatly fear you all must die ;
A slight post-mortem, if you please,
Surviving friends would gratify.

" The six young damsels wept aloud,
Which so prevailed on six young men,
That each his honest love avowed,
Whereat they all got well again.

" This poor young man was all aghast,
The price of stethoscopes came down,
And so he was reduced it last
To practice in a country town.

" Now use your ears, all you that can,
But don't forget to mind your eyes,
Or you may be cheated like this man,
By couple of silly, abnormal flies."

Dr. R. Walter's Response to the Above Poem.

But use your reason my honest man,
The fact that you a doctor are,
Has not destroyed your power to scan,
The heavenly bodies, star by star,
But note, alas ! the keen observer
Has proved how false is what you see,
Your eye is but a mean deciever,
You must not trust its verity.

To live by faith is heaven's decree,
How can that faith be born in you,
If you may trust whate'er you see,
And live your life secure and true.

The Hand that guides the course of laws,
Has ordered all their secret ways,
The things that *seem*, or *not*, because,
We need far more than sense displays

First find the law, then all is plain,
And you may walk its ways secure,
Trust its decrees and you'll maintain,
That truth is yours, success is sure.

સર્વ સુખનો સાગર તુંજ છે.

અનુક્રમ

- કાચથી કાટડી એકા, ચારે જોર મરી હતી;
જ્યાં જુઓ ત્યાં પ્રતિભાઓ, દશની દર્શતી હતી. ૧
- તેમાં એક ગયો જ્ઞાન, સામું બિમ્બ વિશ્લેષીયું;
પોતાથી અન્ય માનીને, બસવા લાગીઓ બહુ. ૨
- વળા ઉધ્ધ કરી દ્રષ્ટિ, ત્યાંએ તેમ વિશ્લેષીયું;
અધઃ જોયું તદ્દા ત્યાંહી, પોતાનું જોયું ડાકીયું. ૩
- જમ જમ બસે બિમ્બી, પ્રતિબિમ્બી તથા બસે;
અસે જો જ્યાંઈ અન્યન, પ્રતિબિમ્બી તથા અસે. ૪
- જેવી એકા કરી પોતે, તેવી દર્પણમાં બની;
જેવો ખૂની થયો પોતે, તેવા સામા થયા ખુની. ૫
- પછી એણે વિચાર્યું કે, ધણા અગ્રે હું શું કરું ?
ખીનીઓ પુગ્ધ નમાવીને, બસવું બંધ ત્યાં કર્યું. ૬
- પ્રતિબિમ્બે બધે ત્યારે, એકા બંધ કરી દીધી;
પોતે શાન્તિ મહી ત્યારે, સામે શાન્તિ ધરી લીધી. ૭
- બાપુ ! તું બિમ્બરૂપે છે, દર્પણો દ્વિત્વમાં બધાં;
પ્રતિબિમ્બી બધાં પ્રાણી, આ સૌએ ઠહું સર્વથા. ૮
- તહારામાં ક્રોધ જ્યાં સુધી, ત્યાં સુધી ક્રોધ અન્યમાં;
તહારામાં મોહ જ્યાં સુધી, ત્યાં સુધી મોહ સર્વમાં. ૯

ત્હારામાં જ્યાં સુધી કામ, ક્રોધ પાંપ બધી હશે;
 ત્યાં સુધી સર્વમાં અસ્તિ, કામક્રોધાદિની હશે. ૧૦
 શાન્ત થા ! ભાઈ તું પોતે, અન્તઃશાન્તિ પ્રકાશી લે;
 પોતે દુઃખ પ્રકાશીને, અન્યમાંના વિકાસી લે. ૧૧
 સ્નેહભાવ તથા ભક્તિ, ત્હારે નેત્રે વિરાજશે;
 એટલે મુક્તિ આંહી છે, બધા અન્ય હુલાસશે. ૧૨
 સ્વર્ગ નહીં બધાં ત્હારે, હાથે તુંજ હાથે કરે;
 સ્વર્ગ નહીં બધાં ત્હારે, હાથે તુંજ પરિહરે ! ૧૩
 અન્યનો દોષ કાઢીને, શા માટે દ્રવ્યો દ્રવ્ય;
 પોતાના દોષ ખીળમાં, દેખે છે દુનિયાં ભરે. ૧૪
 આવા જ્ઞાન તણી હરેરી, જેનામાં દીપતી હશે;
 તેને સામાન્યનાં મુખો, આજ લોકે મળી જશે. ૧૫
 નથી નાણું-નથી કિંમત, નથી જોર કશું અહીં;
 તોહ અમૃતની વૃષ્ટિ, વરસે દીલગ મહીં. ૧૬

પાંડિત ભોળાનાથ શર્મા.

જંગલની જડીબુટ્ટી-ત્રાંખટ.

(લે. પાંડિત ભોળાનાથ શર્મા.)

ત્રાંખટ—આ વનસ્પતિ ગુજરાતના ઘણાગણ અગર સમગ્ર રથજે જણાતી નથી. ફક્ત ક્યાંક ક્યાંક જોવામાં આવે છે. મહિદાંદા એન્જિનિસમાં આવેલા વરસોડાના જંગલમાં સાબરતી નદીનાં મંદાન કોતરોમાં મ્હેં જોઈ છે. એનાં ઝાડ યતાં નથી. તેમ તુલસીની પેઠે એનાં ખાંડુનાં હોતાં નથી. આ કંદ પણ નથી, એનાં પત્ર હારફુંગારના ઝાડને મળતાં કરકરાં-ખરડ-ભાગી જાય તેવાં-લાંબડાં-પ્રથમ પહોળાં પછી ટોચ ઉપરથી પાતળાં હોય છે. જીણાં જીણાં એને પ્રાયઃ ભાદ્રપદ માસમાં ફૂલ-પીળા રંગનાં આવે છે. બપોએ ત્રણ ત્રણ બેળાં એને ચણા જેવડાં ફળ આવે. એક હાથથી માંડીને સાત સાત આઠ આઠ હાથ એની વાંસની પેઠે પાતળી સળીઓ ચડમાંથી નિકળે છે. એક છોડને પંદર વીસ તેથી થોડી ઓછી કે થોડી વધારે સોટીઓ નિકળે છે. સોટીઓની ગોળ લાકડી હોતી નથી પણ ચોખ્ખી હોય છે. સોટી કાઢી હોય છે. ફળ-પુષ્પ-છોડ અને જાલ બધાં ચિકાશ પકડતાં પૌષ્ટિક હોય છે. અમારા શ્રી શૃંગિમુનિના આશ્રમમાં આ વનસ્પતિ સંખ્યાબંધ સ્વરૂપમાં છે.

એના ગુણ—એ સોટીઓને કાપી લાવી અહિંના ખેડૂત લોકો તો ગાડા ઉપરની પાંજરી બાંધે છે. જેમાં ઘાસ દાણા ભર્યા લાવવો સરસ પડે છે. અગર ટેડ લોકો એ સોટીઓને કાપી લાવી એનું પોરકું, (દાણા ભરવાની માત્ર સોટીઓથી ગુથેલી કોડી) વણે છે. એને શાદુકાર લોકોમાં લાવી વેચે છે. શાદુકાર એના ઉપર માટી છાણનો લેપ કરી સોંકેડો મણ દાણા ઘણા દાગથી ભરે છે. આ સોટીઓનું લાકડું સખતું નથી.

જો કોઈના બળદને, ગાયને પડી જવાથી હાડકું ભાગ્યું હોય અગર શારીરિક ગાળા નરમ પડ્યા હોય તો લોકો તેનાં લીલાં ચૂળ ખેંદી લાવી, તેને છુંદી ઝીણા કકડા કરી માટીની માટલીમાં નાંખી પાણી સાથે ઉકાળે છે. પછી એ પાણીને ગળા લાઇ એ ગાય અથવા બળદને પાય છે. બેચાર રોજ પાવાથી અસ્થિનું સંધાન થઇ શરીરમાં ડૉલત આવી એ જનાવર હાલતું ચાલતું અને ઘાસ દાણો ખાતું પીતું થઈ જાય છે.

ઘણું કરી ગાય બળદનાં તત્ત્વો અને માનવનાં તત્ત્વો મળતાં આવે છે એ માટે જ એનું દૂધ, દહીં, છાશ, ધી વગેરે માનવના સાદસ્ય શુદ્ધિ વગેરે તત્ત્વોને વૃદ્ધિ કરનારું હોવાથી ઋષિ લોકોએ ગૌસેવાની શ્રદ્ધ પાડી છે. જેમ ગાય બળદને શરીરે સાફ થાય છે તેમ સાદસ્ય ધર્મ હોવાથી એ વનસ્પતિ માનવને પણ અતિવ શુભ આપે છે. પણ અહિંના લોકો ભેરને મૂઠી માનવ માટે આ દવા ઉપયોગમાં લેતા નથી પણ કોષક સમજીએ તો કવચિત્ કવચિત્ એનો ઉપયોગ કરે છે.

એક મહારા સ્નેહીનો છોકરો મુખમાં જઈ આવ્યો હતો, એ છોકરો વીશ વર્ષનો છે. એને મુંબઈનું પાણી અતુકૂળ નહિ પડવાથી તે માંદો થઈ ગયો હતો. આંખો પીળી થઈ હતી. પેટમાં નાદાન મળસંચય થવાથી નળ ઉપર ડુખાવો હતો. શરીર શીકું પડી ગયું હતું. ઝીણો ઝીણો તાવ આવતો હતો. પ્રતિદિન સપ્તાતો જતો હતો. જઠરાગ્નિ મન્દ પડી ગયો હતો. તેનું પુરુષત્વ નષ્ટ થઈ ગયું હતું. ઉપચાર નહિ કર્યો હોત તો અભારે તે હરિશરણ આરતીય થયો હોત.

પણ એના પિતાએ ત્રાંખટનાં પાંચ શેર ચૂળ લાવી પાશેર દોઢ પાશેર તે ચૂળના છુંદાને બશેર પાણી બળતાં અર્ધો શેર રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી જરા ઠંડું પાડી પાવા માંડ્યું. તે દરહીને દિનપ્રતિદિન સાફ થવા માંડ્યું. શરીર ઉપર લાલાશ આવવા માંડી. જઠરાગ્નિ પ્રબળ થવા માંડ્યો. આંખો ઉપર તેજ આવવા માંડ્યું. દમ ચડતો હતો તે ઠંડાણે આવ્યો અને પાછું પુરુષત્વ પ્રાપ્ત થઈ આવ્યું.

અત્યારે એ છોકરો પરદેશ પણ જાય છે અને ખેતીનું મજકુસ્તી જેવું કામ પણ કરે છે. પુરુષત્વ કમી થયેલાને માટે પુનરપિ પુરુષત્વ મેળવવા સાફ આ ઔષધ અકસીર છે. ગરમ હોવાથી જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે. કટલાક લોકો પૌષ્ટિક જેવાં કે ધોળામુશળા વગેરે ઔષધો વાપરે છે પણ તે પૌષ્ટિક સાથે શીત હોવાથી તથા આડાનો કબજો કરનારાં હોવાથી શરીરમાં મળસંચય કરી જ્વરને ઉત્પન્ન કરે છે પણ આ વનસ્પતિ ગરમ હોવાથી તેમ કરતી નથી. વળી ગરમ હોવા છતાં પૌષ્ટિક હોવાથી શરીરમાં લસણ, કાળાંમરી, પીપર વગેરેની પેટે ગરમ પડી આંખે, ઝાડે, પેમાળે બળતરા ઉત્પન્ન કરતી નથી.

એના શુભ ત્રાંખાતી ભરમ જેવા હોવાથી એનું નામ અગારા નિર્દોષ આમ્ય લોકે ત્રાંખટ એમ આપ્યું છે, અને તે સાચું છેજ. ભાતભાતના વાયુનાં દરદોને દૂર કરે છે. લીલાં પડી ગયેલાં હાડકાંને મજબૂત કરે છે. નાદાનમેદને સુકાવી શરીરને લાયક બનાવે છે. અપકવ બરમો ખાઈ શરીરને કુટ્ટાડી પાછું રસાયણ ઉતારાવા જવા કરતાં અને મધથી યુક્ત દવાઓ કરતાં અગ્રવી પરમ પવિત્ર અને સોગુણી દવાનું સેવન કરવું તે હજાર દરજ્જે સર્વોત્કૃષ્ટ છે.

ધારવા અને જોવાના પ્રમાણમાં સારસ્વપરિલા કરતાં આ દવા અદ્ભૂત પવિત્ર અને નંગલની જડીબુટીજ છે. એને કોઈ લોકો જાણતા નથી કારણ કે તે કોઈકેજ ઉપવનમાં હોય છે. એક તો આછત અને ખીન્તું એનું અજાણપણું.

અમો તો આમ્યજન એટલે જેટલું પરપરાથી જાણતા હોઈએ એટલુંજ તે પણ હુંકામાં લખી જાણીએ. તે સાથે ખાસ આ વૈદકનો મહારે ધંધો નહિ. બહાર ઉપદેશાર્થે ફરવા જવાનું થાય ત્યારે અને ઘેર કોઈ પૂછવા આવે ત્યારે પ્રયોગ દવા-યોગની કાંઈ ક્રિયાઓ બતાવીએ. વળી ધાર્મિક વલણ એટલે તે ખાતાનાં પુસ્તકો તરફ અધિકતર અભિરૂચિ, જેથી આવી ઉત્તમ દવાઓને પૂર્ણ કેળવી જાણીએ નહિ.

કોઈ પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર અગર વૈદરાજ આ મૂળીઆનું પદાર્થ પૃથક્કરણ કરી જુએ, અને હું તો માનું છું કે આના અદ્ભૂત ગુણોની પ્રશંસા કર્યા સિવાય રહેશે નહિ. કદાચ કોઈ ઉત્સાહી જન આ દવાનાં મૂળને સારસાપરિલાનાં મૂળીઆની પેઠે કેળવી આ દેશમાં એનો વિસ્તાર કરે અગર આનો અર્ક કહાડી પેટ'ટ શીશીઓ વેચવાનું શરૂ કરે તો આખા આર્યા-વર્તમાં દરીઆપારના દેશમાં આ દવાની જાણ અને પૂર્ણગ્રાહકી થયા વિના રહે નહિ. લાખો રૂપીઆ પ્રાપ્ત કરી શકે અને લાખો ખિયારા દર્દીઓને સુજીવન સમર્પી શકે.

કદાચ કોઈ ડૉક્ટર યા પ્રતિષ્ઠિત વૈદ્યે આ વનસ્પતિ ઓળખવા આવવું હોય તો ખુશીથી આં આશ્રમે આવવું. કલોલ રોશનથી વિન્નપુરની ગાડીમાં લોદરા રોશનથી વરસોડા ખે ગાઉ થાય છે. આવી વનસ્પતિઓ માટે રનેહી સાક્ષર ઋષિ ભોગીલાલભાઈને અને બાંધવ મહાદેવપ્રસાદભાઈને વરસોડે એકાદ વખત આવવા કહું હવું પણ તે વ્યાવહારિક જાળજા-માંથી નિવૃત્તિ મેળવી શકતા નથી, અવકાશ આજુતા નથી, ને મહારા પ્રભુનો પ્રસાદ અહીં આવી બંદી બાવટો જમતા નથી.

એક પારસી ગૃહસ્થે કાકામારીના ગુણ જાણી મહારી પોસેથી કાકામારી મંગાવવા બે પૈસાની દીપ્ત કવરમાં બીડી કાળળે મોકલ્યો હતો પણ શું કરવું? હું મુસાફરીમાં હતો. હાલ કાકામારીની મોસમ નથી પણ મગજમાં છે, મળા આવશે ત્યારે મોકલવા ચૂકીશ નહિ.

સાખી—કબીર કહે કમાલકું, દો અક્ષર લીખ લે;

કર સાહેબકી બંદગી, ભૂખ્યાકું અજ દે. (સાથે દર્દીને દવા પણ આપવી.)
ગૃહસ્થાશ્રમીનો એજ સાચો માર્ગ છે.

ૐ તત્સત્

નંતુચર્યા.

દરેક ઝડપમાં થતા કુદરતી ફેરફારને અનુસરવું, વર્તન રાખવાને વૈદ્યકશાસ્ત્રે ફેરમાવેલા નિયમો.

(લખનાર—H. M. V.)

કુદરતમાં જે ફેટલાક મુખ્ય નિયમો સ્થાપીત થએલા જણાય છે તેમાં એકતા અને સમાનતા (Law of Unity and Equilibrium)નો કાયદો વા નિયમનો અમલ ચાલુ કાર્ય કરી રહ્યો છે. એ મહાન કાયદાને અવજખીને આ દુનિયાનું કાળચક્ર નિયમીતપણે, ચોક્કસ પ્રમાણ અને વળતે ચોક્કસ ફેરફારો ઉપજાવ્યા કરે છે. પરંતુ એ ફેરફાર કુદરતમાં એકતા અને સમાનતા જળવાએલી રહે તે અર્થેજ થતા રહે છે.

આ દુનિયાની હસ્તીને માટે કુદરત એ નિયમને હમેશાં જાળવી રાખે છે; અથવા

જળવાએલો રહે એવું ઇચ્છે છે. અને પોતાની પેદારો વા પેદા કરેલી ચીજો પાસે પણ એ નિયમનું પાલન કરાવે છે. છતાં પણ જો તેઓ કુદરતના એ ફરમાન વા ઇચ્છાનો અનાદર કરી, એ સર્વવ્યાપક નિયમનો ભંગ કરે છે, અથવા તેને અનુસરતા નથી, તો તે માટે કુદરત તરફથી તેની શીક્ષા મળ્યા વિના પણ રહેતી નથી.

‘શરીર, મન અને આત્માની ઐક્યતા સાથે સમાન સ્થિતિ હોવી એ સ્વાભાવિક કુદરતી આરોગ્યમય સ્થિતિ ગણાય છે. એ ઐક્યતા સાથે જો સમાનતામાં, જેટલા પ્રમાણમાં અંતર આવે તેટલા પ્રમાણમાં તે સ્થિતિ અસ્વાભાવિક, અકુદરતી કે રોગી ગણાય છે.

માટે મનુષ્ય જાતે પોતાની સ્વાભાવિક આરોગ્યમય તંદુરસ્ત હાલત જળવી રાખવાને કુદરતના ઉપર જાણાવેલા એ નિયમને હંમેશા યાત્રુ અનુકૂળ બન્યા કરીને, અનુસર્યા કરવાની જરૂર છે.

શરીરની રોગી હાલત થવાનાં કારણો હોય છે, અને તેમાંનાં ઘણાં માણસજાત પોતે ઉપસ્થિત વા ઉત્પન્ન કરે છે. ખાત્રીનાં કેટલાંક કારણો કુદરત તરફથી ઉત્પન્ન થતાં હોય એવું ઘણી વાર જણાય છે. અને કુદરત તરફથી પેદા થતાં એવાં કારણોમાંનું એક કારણ ઋતુઓના ફેરફાર અને તેના પરિણામની માણસોના શરીરપર થતી અસરો છે. અથવા એ ઋતુઓના ફેરફારને અનુસરીને શારીરિક પ્રકૃતિમાં થતી ક્રિયા અને ફેરફાર છે.

ખરી રીતે જોઈએ તો ઋતુઓમાં થતા ફેરફારની માઠી અસર ઘણું કરીને નજાણાં અને રોગી શરીરવાળાંઓનેજ લાગુ પડી જાય છે. કારણ કુદરતનો જેવું ઋતુઓના ફેરફાર કરી, પોતાની સર્વોત્કૃષ્ટ ઉત્તમ પેદાશ મનુષ્યજાતને ડુઝી, હેરાન અને રોગી કરવાની હોઈ શકે એમ ધારી શકતું નથી.

કુદરતના છુપા બેદની ચાવી મેળવીને, તે બેદોનો બરમ ખોલી શકવાને મનુષ્ય જાત ઘણું ભાગે શક્તિવાન નથી. એટલે હાલની સ્થિતિમાં તો આપણે કુદરતમાં થતા ઋતુઓના એ ફેરફારોને અનુસરીને, તેને અનુકૂળ બનવાને, ખાન-પાન અથવા આહાર-વિહાર વગેરેને લગતી જે સલાહ વૈદકશાસ્ત્ર આપે છે, તે કાંઈક થોડા પ્રમાણમાં જાણવાની તજવીજ કરીશું.

હુનિયાના દરેક ભાગની ઋતુઓનું એક સરખું ધોરણ નથી, પરંતુ આ કેમકે આપણે આપણા દેશને સાધારણ રીતે લાગુ પડતી ઋતુઓના ફેરફારની અસરો તપાસીને તેના નિવારણને લગતા વૈદકશાસ્ત્રે ફરમાવેલા નિયમો ધ્યાનમાં લેવાના છે.’

આયુર્વેદમાં વાત, પિત્ત અને કફ; એ નામની શરીરની અંદર કામ કરતી ત્રણ શક્તિઓની ઐક્યતા તથા સમાનતા બરેલી સ્થિતિ જળવવાને તથા મેળવવાને ખાસ અગત્ય લાગુ પાડવામાં આવી છે. અને એ વૈદકશાસ્ત્રનો પાયો ઘણું કરીને એ ત્રિપુરી ઉપર રચાયેલ છે. મુતાની વૈદક ખાસ કરીને શરદી અને ગરમી એ બે શક્તિઓ (Forces) ચીજ ઉપર મુખ્ય લક્ષ આપે છે અને એ બે ચીજની સમાનતા જળવવાનું ફરમાવે છે. પાશ્ચાત્ય એત્રોપથી અને હોમીઓપથી ખાસ કરીને દરદનાં ચિન્હો ઉપર ઘણું ભાગે વધુ વજન અને આધાર રાખે છે.

વાત, પિત્ત, કફ જે નજરે જોઈ શકાય તેવા પદાર્થો નહિ પણ અદ્ભુત શક્તિઓ છે તેમનું, ચાતો શરદી અથવા ડૂડી અને ગરમીનું પ્રમાણ સમતોલ રૂપમાં નહિ રહેતાં ન્યુનાધિક અંશે ફેરફાર થવાથી, રોગી સ્થિતિ થવાનું દેશી વૈદક જાણાવે છે. અને ઋતુઓને અનુસરીને થતા એવા ફેરફારને લક્ષમાં રાખી તેના દોષનું નિવારણ યાવ એવા પ્રકારની તજવીજ અને સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

જે ઋતુમાં જે પ્રકારનું વર્તન તથા પદાર્થોનું સેવન હિતકર હોય, તે છતાં તેમાં એકાએક ફેરફાર કરવામાં સંભાળ અને ધીરગત્થી ક્રમે ક્રમે મહાવરો પાડવાની જરૂર છે. ખાન-પાન વા આહાર-વિહારમાં પ્રકૃતિને માફક આવે એવા પ્રકારનો ફેરફાર કરવામાં, ખૂબ ઉતાવળ પગલું હિતકર થઇ પડે નહિ.

જે કે ઋતુઓના ફેરફારથી થતી અસરોનું નિવારણ સ્વાભાવિક રીતે કરવા તરફ આપણે પ્રેરાઇએ છીએ. ઠંડીથી શરીરનું રક્ષણ કરવા વધુ વસ્ત્રોનો ઉપયોગ અને ગરમ ઋતુમાં કમી થાય છે એ સર્વે કોઇ જાણે છે.

વર્ષમાં ત્રણ મુખ્ય ઋતુઓ શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું અનુક્રમે આવે છે. જેની પેટા ઋતુ છ ગણાય છે. શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ એ ઉત્તરાયણ કહેવાય છે. એ છ માસ શરીરના બળને કમી કરનારા ગણાય છે. કારણ કે સૂર્ય એ વખતે ધરતીમાંનો રસ-ક્ષય થતો જાય છે. ઉત્તરાયણના એ છ માસમાં ઘણું કરીને ફાગણ, ચૈત્ર, વૈશાખ, જેઠ, અષાઢ અને શ્રાવણ મહિના આવે છે. જ્યારે વર્ષા, શરદ અને હેમંત એ ત્રણ ઋતુને દક્ષિણાયન નામ આપવામાં આવ્યું છે. એ વખતે મનુષ્યના શરીરના બળમાં વધારો થાય છે. એ વખતે ઘણું કરીને જાદરવો, આસો, કારતક, માગસર, પોષ અને માઘ મહિના આવે છે.

એક વર્ષની મુદતમાં સૂર્ય ખાર રાશીઓમાં ફરી રહે છે અને તે બધે રાશીએ એટલે બધે મહિનાની મુદતે ઋતુ બદલાય છે.

શિશિર ઋતુ—એ ઋતુમાં સૂર્ય મકર અને કુંભ રાશીમાં હોય છે. ઘણું કરીને એ રાશીઓમાં સૂર્ય ડીસેમ્બરની ૨૧ મી તારીખથી ફેબ્રુઆરીની ૧૮ મી તારીખ સુધી હોય છે. પોશ-મહા મહીના ઘણું કરી હોય છે.

એ ઋતુ ઠંડી, રક્ષ અને વાયુ તથા અગ્નિને વધારનારી જરૂરાંથી વધુ પ્રદીપ્ત થાય છે એટલે લુખ વધુ લાગવાથી સારા પૌષ્ટિક ખોરાકનો ઉપયોગ વધુ કરવાની જરૂર રહે છે. અને તેથી કફનો સંગ્રહ વધુ થાય છે. એ ઋતુમાં ખોરાક વધારે અને પુષ્ટિકારક શરીરની પ્રકૃતિ અને લુખના પ્રમાણમાં ભેદો જોવામાં આવે છે. જો તે પ્રમાણ નહિ લેવાય તો શરીરની રસ, રક્ત વગેરે ધાતુ બાળી શરીર નબળું પડે છે. કસરત કરવી હિતકારક છે. વાયુ અને કફના દરેકનો ઉપદ્રવ થાય છે.

વસંત ઋતુમાં સૂર્ય મીન અને મેષ રાશીમાં હોય છે. એટલે 'ઘણું' કરી ફેબ્રુઆરી ૧૯ થી એપ્રિલ ૨૦ તારીખ સુધી ફાગણ તથા ચૈત્ર. એ ઋતુમાં ઝાડોનાં પાંદડાં ખરીને નવાં ખીણે છે તથા કુદોમાં સુગંધ આવે છે. કફનો કોષ વધુ થાય છે. શીયાળામાં થી કુષ અને પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવામાં આવ્યાથી કફ ઉત્પન્ન થઇને શરીરમાં એકઠો થઇ રહે છે; અને એ ઋતુમાં તાપ પડવાથી શરીરમાં સંત્યજ થઈ રહેલો કફ પીગળવો શરૂ થાય છે. જેથી ઘણે ભાગે કફને લગતાં દરેક ખાંસી, સળેખમ, ખરડો વગેરે થાય છે. ખારે ચીકણવાળા, ઠંડા, ખાટા, અને મીઠા પદાર્થોનો ઉપયોગ કમી કરવો. દિવસે સૂવું નહિ. આગલા વર્ષમાં પાકેલા જીરું અનાજનો ઉપયોગ કરવો. કસરત કરવી. કફની શાન્તિ થાય એવા ઉપાયો કરવા.

ગ્રીષ્મ ઋતુ—વરખ અને મીથુન રાશીમાં સૂર્ય ઘણું કરીને એપ્રિલ ૨૧ થી જુન ૨૦ તારીખ સુધી વૈશાખ-જેઠ. આ ઋતુમાં તાપ સખ્ત પડે છે. જેથી શરીરમાંના રસનું વિશેષ શોષણ થાય છે. કફનો ક્ષય થતો જઇને વાયુનો વધારો થાય છે. લુખ કમી લાગે છે અને પાણીની વધુ જરૂર પડે છે. ગરમ ચીજોનો ઉપયોગ ખાન-પાનમાં કરવો નહિ. ખાસ, ખાટા, લુખા, તીખા

પદાર્થોનો ઉપયોગ ખોરાકમાં કરવાથી, તેમજ તરેહવારે જાતના ગરમ મસાલા, અથાણાં, રાઈતાં, ચટણી, મરી મરચાં ખાવાથી આ ઋતુમાં વધુ નુકશાન કરે છે. આપણો દેશ મુખ્ય ભાગે ગરમ હવાવાળો છે અને તેમાં આવી ગરમ વસ્તુઓનો ચાલુ ઉપયોગ તંદુરસ્તી બગાડનાર થઈ પડે છે. મીઠા, ઠંડા, રસવાળા પદાર્થોનો ઉપયોગ ખોરાકમાં વધુ રાખવો. રસનો વધારો કરે એવા મીઠા રસની આ ઋતુમાં વધુ જરૂર હોવાથી કેરી, જાંબુ વગેરે ફળો પણ કૃપાળુ કુદરત આ ઋતુમાં ખાસ ઉત્પન્ન કરે છે. ગુલાબ-નારંગી વગેરેનાં શરબતો તથા ઠંડાં પીણાં યોગ્ય હદમાં વધુ રચીકર આ ઋતુમાં થઈ પડે છે. ચંદન વગેરે ઠંડી વસ્તુનો લેપ, ઠંડા પાણીથી નહાવું, દિવસે સૂવું, પંખાનો પવન લેવો એ વધુ અનુકૂળ શરીરની પ્રકૃતિને થઈ પડે છે.

વર્ષાઋતુ—એ ઋતુમાં જુન ૨૧ થી ઑગષ્ટ ૨૧ તારીખ સુધી સૂર્ય, કર્ક તથા સિંહ રાશીમાં હોય છે. અશાઠ અને શ્રાવણ. વર્ષાઋતુ વરસાદ રાફ થયા પછી ગણાય છે. આ ઋતુના એ મહિનામાં વરસાદ વધુ થાય છે, અને વાયુનું જોર રહેવા પામે છે. ગ્રીષ્મઋતુમાં જરૂરાં મિત્ર પડે છે, તેમ આ ઋતુમાં પણ થાય છે. પિત્તકોષ પામે છે. તેમજ વાયુ તથા કફના. એ પ્રમાણે ત્રણે દોષ કોપીત થાય છે. જુના પાણી સાથે આ પાણી ભેગાં થાય છે. આ ઋતુમાં વાત-પિત્ત-કફ એ ત્રણે દોષને સમાન રાખવાને આહાર-વિહારમાં સંભાળ રાખવી. જરૂરાં મિત્ર રહે તેવી સંભાળ રાખવી. દહીંનો ઉપયોગ કરવો તો માંહે સહેજ મીઠું વા મરી નાંખી યુક્તિસર કરવો, આ ઋતુમાં અનુકૂળ ગણાય છે. જીરું અનાજ વાપરવું, હદ કરતાં વધુ મહેનત, સૂર્યનો ચાલુ વધુ તડકો, દિવસની ઉંધ, નદી-તળાવનાં મેકાં પાણી એ આ ઋતુમાં અનુકૂળ થઈ પડતાં નથી. આ ઋતુમાં લુખા પદાર્થો નહિ ખાતાં, તેલ તથા ધીવાળા પદાર્થો ખાવા અનુકૂળ પડે છે.

શરદઋતુમાં સૂર્ય ઘણું કરીને ઑગષ્ટ ૨૨ થી ઑક્ટોબર ૨૨ સુધી કન્યા-તુલા રાશીમાં હોય છે અને બાદરવો-આસો ખાસ આવે છે. પરંતુ વરસાદ બાદરવા મહિનામાં રહે તો એ ઋતુમાં કાર્તિક માસનો પણ સમાવેશ થાય છે. આયુર્વેદમાં આ ઋતુને રોગની માતા કહેલી છે. એટલે આ ઋતુમાં રોગનો ઉપદ્રવ વધુ જણાય છે. ખાસ કરીને પિત્તના કોપથી ટાઢીયા, એકાંતરીયા, તરીયા, ચોર્યાયા અને એરી હવા બનવાથી મેક્ષેરિયા તાવ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. વર્ષાઋતુમાં થએલા પિત્તના સંગ્રહને લીધે તે ઋતુમાં આકાશ ખુલ્લું થઈ પડતો તડકો કોપાવે છે. વરસાદને લીધે જમીન બેજવાળી હોય અને જ્યાં વરસાદનું પાણી ખાડા-ખાખોચીયાં, તળાવમાં એકઠું થઈ રહ્યા પછી તે સુકાઈ ગયું હોય છે, તેની જગાએ મેક્ષેરિયા તાવ વધુ ફેલાય છે.

પિત્તના કોપની શાંતિ થઈ રહે એવા પ્રકારનું વર્તન ખાન-પાનમાં રાખવું. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા માણસે ખાસ સંભાળ રાખવી કારણ આ ઋતુ ગરમ અને પિત્ત કરનાર છે.

ભારે ખોરાક ખાવો નહિ. ફળ, સાકર, ચોખા, કડવા-તુલા પદાર્થો, ઘઉં, જવ, મગ વગેરે પદાર્થો માફકસર પ્રમાણમાં કાયદાકારક છે. તેલ ચરખીવાળા, ખારા, તીખા, દહીં વગેરે પદાર્થો, ફાર, સૂર્યનો તાપ, ભારે ખોરાક, પૂર્વ દિશાનો પવન, દિવસની ઉંધ એ ઋતુમાં કાયદાકારક નથી. આ ઋતુમાં આરોગ્યરક્ષણને લગતા વિષયો ઉપર ખાસ લક્ષ રાખવાની જરૂર છે.

હેમંતઋતુમાં સૂર્ય વૃશ્ચિક તથા ધનનો હોય છે, જે ઘણું કરીને ઑક્ટોબરની ૨૩ માં તારીખથી ડિસેમ્બરની ૨૦ માં સુધી હોય છે. કારતક તથા માગશર એ ઋતુ ઠંડી

હોઈ પદાર્થોમાં મીઠાસ ઉપજવનારી છે. હેમંતમાં ઠંડી વધુ પડવાથી જઠરાગ્નિ તેજ રહે છે. જેથી ખોરાક સારો પુષ્ટિકારક લેવાની જરૂર છે, જેનું પાચન સારી રીતે થાય છે. એ ઋતુ તથા એની પછીની શિશિર ઋતુમાં, મનુષ્યના શરીરના બળમાં વધારો થાય છે. શરીરે તેજ માલીસ કરવું યાને ઓળવું, કસરત કરવી, શરીર ગરમ રાખવું, ઘઉં વગેરે પૌષ્ટિક પદાર્થોનું સેવન કરવું, સ્વચ્છ અને કોરવરણ પાણીથી શરીરની સ્વચ્છતા રાખવી એ હિતકારક છે.

ભુવંગી છંદ.

“ વસંતે કફથી મહા ફેર યાય, અને પિત્તથી ગ્રીભ સદે પીડાય;
રાશી ને વૃષા હેમંતે વાયુ વેરી, બાઈલાલ વેદો લહો એ વિચારી. ”

“ આયુર્વેદાદિત્ય. ”

તાત્પર્ય કે દેશી વૈદ્યકશાસ્ત્ર વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ શરીરની શક્તિઓનું સમ-તોલપણ જળવવાને લગતી સંભાળ રાખવાનું જણાવે છે. દરેક માણસના શરીરની પ્રકૃતિ, તથા ખાન-પાન, આહાર-વિહાર, માનસિક અને શારીરિક શ્રમ અથવા મહેનત-મજૂરી, રહેવા અથવા વસવાટની જગ્યા એટલે રહેવાના ધરની બાંધણી તથા ધરની આજુબાજુની જગ્યાની સ્થિતિ, ધંધા-રોજગારને અંગે કરવાના કામ-કાજનો પ્રકાર, આચરણ, રહેણી-કરણી, નીતિની જળવણી વગેરે ઉપર ઋતુઓના ફેરફારથી થતી અસરોનું પરિણામ-પોતાની તબીબત અથવા પ્રકૃતિને અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ થઈ પડવું તેનો મુખ્ય આધાર રહેલો છે.

ત્રણ ઋતુમાં ત્રણ દોષનો સંગ્રહ થઈને બીજી ત્રણ ઋતુમાં તે દોષ કોપે છે. શિશિર-માં કફનો, ગ્રીષ્મમાં વાયુ અને વર્ષામાં પિત્તનો સંગ્રહ થાય છે, અને વસંતમાં કફ, વર્ષામાં વાયુ, અને શરદમાં પિત્તનો કોપ થાય છે. ત્રણ ઋતુ વસંત, વર્ષા, શરદમાં રોગની વધુ ઉત્પત્તિ થાય છે.

આપણા દેશની ઋતુ હવા તથા ધાન્ય વા ફળ-ફુટ વગેરેને અનુસરીને જેઓ પ્રકૃતિને અનુકૂળ ખોરાક તથા ખોરાકનો ઉપયોગ કરે છે અને ઘટતા પ્રમાણમાં શરીરની મહેનત વા કસરત ચાલુ રાખે છે તેઓને દુઃખ દરદથી પીડાવાનો ડર રહેતો નથી.

સાદો અને સુતરો ખોરાક; શરીરના અવયવો છુટથી ફરી શકવામાં હરકત કરતાં થઈ નહિ પડે અને શરીરને બહારની હવા પ્રકાશ મળતાં ઘણું અટકાવ નહિ કરે. એવો સફેદ રંગનો પોશાક; શરીર અને મનની સ્વચ્છતા; ધરની અને તેની આજુબાજુની સ્વચ્છતા; સ્વચ્છ ખુદી. તાજી હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ; મનની શાંતિ અને સંતોષ; શરીર અને મનનો ઘટતો ચાલુ ઉદ્યોગ; મીઠાહાર વગેરે આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા નિયમોના ઉપર ચાલુ લક્ષ આપીને તેને અનુસરતું વર્તન રાખવાથી, આ ફનિયાનું સર્વોત્તમ સુખ જે તંદુરસ્તી મળાય છે, તે જળવી તથા મેળવી શકાય, અને એ નિયમોનું પાલન નહિ થવાથી દુઃખ દરદો થાય છે; જેનું નિવારણ એ નિયમોનું પાલન કરવાથી ફેટસેક ભાગે થઈ શકે છે. ફક્ત દવા-દાર્શનો આશરો શોધવાથી અને લેવાથી રોગમુક્ત ખરી રીતે થઈ શકાય નહિ, એ સર્વ કોઈ જાણે છે.

દયાળુ હિંદુ ભાઈઓ તથા બહેનોને એક અરજ.

પાંચ પગની ગાય, તથા બે પુછડાવાળી ગાય અને બે જીભવાળો પોઠીયો.

ભગવાં લૂગડાં તથા રૂઢાક્ષની માળા પહેરીને શંકર, શંકરના નામની રટના કરનારા કેટલાક સાધુઓ મેળામાં, તીર્થોમાં અને ગામ પરગામમાં પાંચ પગની ગાય તથા બે પુછડાવાળી ગાય અને બે જીભવાળો પોઠીયા દેખાડતા ફરે છે, અને બીજા ભાગે છે. આવી ગાય તથા પોઠીયા જોઈને હિન્દુ ભાઈઓ તથા બહેનો તે ગાય તથા પોઠીયાને દેવતાઈ માને છે, અને આ સાધુઓને દાનમાં બહુ પૈસા આપે છે પણ તપાસ કરવાથી હાલ માલુમ પડ્યું છે કે, એ સાધુઓ, સાધુઓ નથી પણ પાખંડી લોકો છે. જે કે તેઓ ખરેખરા કસાઈઓ નથી પણ તેમનાં કામ કસાઈના ભાઈઓ જેવાં છે. તેઓ દેખાવમાં હિન્દુ સાધુઓ જેવા લાગે છે, પણ વર્તનમાં માંસ-દાર વગેરેનો ઉપયોગ કરનારા છે, તથા મુસલમાનોના હુકા પીનારા છે, આ બાબતનો તપાસ કરી શ્રીયુત્ સ્વામી મંગળદેવજીએ બાળબોધમાં હકીકત પ્રગટ કરેલી છે. તે ઉપરથી પંડીત શામદાસજીએ ગુજરાતી ભાષામાં છપાવેલ છે. એ લોકો સાધુઓના લેખાશમાં ખરેખર કસાઈનું કામ કરે છે. એ લોકો પાંચમો પગ બતાવવા સાડાનાના વાહરડાનો એક પગ કાપી કાઢે છે, ને એજ રીતે બીજું પુછડું બતાવવા સાડા એક પુછડું કાપી કાઢે છે, અને બે જીભ બતાવવા સાડા એક જીભ કાપી કાઢે છે. પછી જેમ, માળા લોકો આંખા, લીંબુ, નારંગી વગેરે ઝાડોની કલમ એક ઝાડમાંથી કાપી બીજા ઝાડને લગાવે છે, તેમ કાપી કાઢેલ પગ, પુછડું અને જીભ બીજાં બચ્ચાંની કમર, પુંક અને પીઠ ઉપર ચામડી કાપીને લગાવી દે છે, અને દવા લગાડી તેને સાફ કરી આપે છે. જે બચ્ચાંઓનાં પગ પુછડું અને જીભ કાપે છે. તે તો મરી જાય છે. તેને પકાવીને એ લોકો ખાઈ જાય છે અને જે બચ્ચાંને પગ, પુછડું અથવા જીભ લગાડેલી હોય તેને જે દુરસ્ત થાય નહિ તો તેને પણ એ લોકો મારી નાંખી પકાવીને ખાઈ જાય છે.

તમે વિચાર કરો કે બેંસ, બકરી, ઊંટ, ઘોડા, હાથી, કુતરાં, બીલાડાં, બકરા વગેરે કોઈ જતાવરને પાંચમો પગ કે પુંક ઉપર બે પુછડાં કુદરતે કર્યા છે? તેમ પીઠ ઉપર બીજી જીભ પણ કરેલી છે? તો આ ગરીબડી ગાયને પાંચમો પગ, બીજું પુછડું અને બીજી જીભ કેમ ઉત્પન્ન થઈ? માણસને છઠ્ઠી આંગળી વખતે હોય છે, પણ ત્રીજો પગ કે બે જીભ કોઈ દીવસ સાંભળી છે? રાજાઓ ગૃહસ્થો અને જરવાડોને ત્યાં લાખો ગાયો અને બળદો છે, તેમાં કોઈને એ પ્રમાણે પગ, જીભ કે પુછડું નથી અને આ કહેવાતા સાધુ પુરોહિતો એવી ગાયો તથા પોઠીયા ક્યાંથી મળી આવે છે? જે તે પગ, પુછડું કે જીભ કુદરતી હોય તો તેને દુઃખ થયું નેમજી. પણ આ કૃત્રિમ પગ, પુછડું કે જીભને કોટિ કે સોય બેંકશો તો બીલકુલ દુઃખ થશે નહિ. આવી ગાયો હંમેશાં નાનીજ હોય છે, કેમકે મોટી ગાયો ઉપર આવા અખરા થઈ શકતા નથી. જે એ લોકોને આવી ગાય-પોઠીયો ક્યાંથી લાવ્યાનું પુછશો તો અથવા તેમના રેકાણુનું પુછશો તો ૪૦૦-૫૦૦ ગાઉનું છેડું બતાવશે, એટલુંજ નહિ પણ મુંબઈવાળા પુછે તો દીલ્હીનું અને દીલ્હીવાળા પુછે તો પુનાનું એમ નામ આપે છે.

એ લોકો મુરાદાબાદ તરફના રહેવાશી છે, અને ભગવાં કપડાં પહેરી હાથમાં કટોરો રાખી મહાદેવ, શંકર, શંકરનો ઉચ્ચાર કરતા બીજા ભાગે છે. આવા લોકોને દાન આપવું એ મહા પાપનું કામ છે. એમ મ્હારા હિન્દુ ભાઈઓ તથા બહેનોને હવે ચોક્કસ જણાશે.

એ લોકો દુગારા છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પાપી દુગારા છે, તેઓને જેમ જને તેમ ઉધાડા પાડવા અને અવાચક ગરીબ ગાયો તથા બળદો ઉપર થતો બુલ્લમ અટકાવવો એ દરેકની ફરજ છે. આ વાત જાણીને વાંચનાર બાઇઓ તથા બહેનો બીજા માણસોને પણ આ વાત જણાવશે તો તેથી અવાચક પ્રાણીઓ અંચાઆતું મોટું પુન્ય હાંસીવ થશે.

મહુવા—કાઠિયાવાડ.

લી૦ ગાલકત,

આધવજી રામજી મહેતા:

મહુવા ગૌરક્ષક સભાના આનરરી સેક્રટરી.

આધુનિક વૈદ્યક શિક્ષણ પ્રણાલિમાં નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (Naturopathy) ને અવકાશ મળશે ખરો કે ?

માન્યવર મે. ધન્વન્તરિના અધિપતિ સાહેબ,

આયુર્વેદ-વિદ્યાપીઠના અભ્યાસ ક્રમમાં પ્રાચીન વૈદ્યક ગ્રંથોનું, શારીર અને ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાનશાસ્ત્રનાં તત્ત્વોનું, વનસ્પતિશાસ્ત્ર, રસાયનશાસ્ત્ર, અને સામાન્ય આરોગ્યશાસ્ત્રનાં હાલમાં પ્રસિદ્ધ થયેલાં કેટલાંક પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવાનું જણાવેલ છે અને તેજ પ્રમાણે-જ્યોતિષશાસ્ત્ર-જ્યોગવિદ્યાનાં તત્ત્વો જાણવાની પણ આવશ્યકતા જણાવી છે તો નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ કે જે અમેરિકા, જર્મની અને ઇંગ્લેન્ડ આદિ દરેક દેશની તબીબી શાખાઓમાં એક અત્યંત મહત્વની અને સર્વમાન્ય ઉપચાર પદ્ધતિ તરીકે સ્વીકારાયેલી છે, જે કેવળ કુદરતના નિયમાનુસાર દરેક મનુષ્ય પોતાને થતા વ્યાધિઓનું ઉંડામાં ઉંડું કારણ સમજી તે કારણ કેવળ નિર્મૂળ કરવાનો સહબોધ આપી, આધુનિક દેશનોથી, નવી નવી અજાણી નાખનારી શોધાયેલી દવાઓ કે જે મનુષ્ય પ્રકૃતિને પરિણામે દવાઓનો વ્યસની બનાવે છે, તેના વિરૂદ્ધ વ્યાજબી પોષક ઉદાહરી, મનુષ્યને વાસ્તવિક નિરાશયતા પ્રાપ્ત કરવાનાં માર્ગ લઈ જાય છે, તે-નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિના સિદ્ધાંતો અને તત્ત્વોને-આયુર્વેદ મહામંડળે નિયુક્ત કરેલા વૈદ્યક પાઠ્ય ક્રમમાં શા માટે સ્થાન નહિ મળવું જોઈએ ? જો કે આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં સ્થળે સ્થળે નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનાં સ્પર્શીત કરવામાં આવ્યાં છે, અને યોગ્ય અભ્યાસી-વૈદ્યને તે પ્રતિત પણ થાય છે, છતાં આધુનિક નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિએ, કહો કે 'નેચરોપથી' એ, તે તત્ત્વો એટલા સ્પષ્ટ રૂપમાં પ્રકટ કરવા માંડ્યાં છે, કે તે તત્ત્વોને હાલની વૈદ્યક પ્રણાલિમાં ન સ્વીકારવાં એ કુદરતના નિયમ વિશેના જ્ઞાનમાં અપૂર્ણતા રાખવા જેવુંજ છે; એ પણ ખરું છે કે દેશની પ્રાંતિક ભાષાઓમાં નેચરોપથીના ઇંગ્લીશ અને જર્મન ભાષામાં સ્થાયેલા ગ્રંથોનો અનુવાદ થયોજ નથી, છતાં આપ અને આયુર્વેદ મહામંડળના અન્ય આગેવાન વૈદ્ય મહાશયો આ વિષયપર યોગ્ય વિચાર કરી વિશેષ નહિ તો યોગ્ય પણ નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનાં તત્ત્વોને આયુર્વેદ મહામંડળે પ્રદર્શિત કરેલા પાઠ્યક્રમમાં દાખલ કરી બનિષ્પના વૈદ્યોને આપણા કરતાં પણ રોગ નિવારણ થવામાં કુદરતી તત્ત્વોનું જ્ઞાન કેટલું આવશ્યકીય છે તે સ્વતંત્રમતથી વિદીત કરશે.

લી. આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠનો મેમ્બર અને વિશ્વના વૈદ્યોનો વિદ્યાર્થી,
ડૉ. બળવંતરાય ઝવેરીલાલ-કીમ.

રવદેશી હૃંર ઑઈલ અને તેની સાદી બનાવટ.

મેં ધન્વંતરીના માનવતા અધિપતિ સાહેબની સેવામાં-વિસનગર.

આપના લોકપ્રિય માસિકમાં મનુષ્યજાતિના શ્રેય અર્થે અનેક પ્રયાસો ચાલી રહેલા છે. આપણા દેશી બધુઓ અને બહેનો તે વાંચી અનેક ફાયદા મેળવી પોતાનું અને પોતાનાં કુટુંબોનું આરોગ્ય ટકાવી રાખતાં શીખે છે અને શીખેલ છે. આવા ઉપયોગી અને સસ્તા માસિકદ્વારાએ આરોગ્યતા સંબંધીનું ઘણું ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવા સુકવું નહિ. ગત મે માસના ધન્વંતરીના અંકમાં રાજ્યથી હા. મે. વા. તરફથી હાલમાં વપરાતાં હૃંર ઑઈલસ બાબત ને ચર્ચા થએલી તે બ્યાજબીજ છે. આપણા યુવાન બધુઓ અને બહેનો આંખો ભીંચી મોહક ને સુવાસીત ગ્યારસેટની પેકજાંધ બાટલીઓ વાપરી પોતાનાં કુમળાં મગજ અને અમુલ્ય આંખોને પુરતી રીતે નુકસાની પ્લોગ્યાડવામાં હજુ પાછી પાતી કરતાં નથી અને પૈસા ખરચી માથાનાં દર્દો ખરીદે છે એમ કહીશું તો તેમાં કાંઈ અતિશયોક્તિ નહિ જણાય. હવે હું મારા મૂળ વિષયપર આવીશ. નીચેની બનાવટનું હૃંર ઑઈલ લગભગ બે વર્ષ થયાં, મારા કુટુંબ અને મિત્રોમાં વાપરવાનું મેં થર કરેલું છે. મારા કેટલાક મિત્રોમાંના કે જે ફેશનેબલ ઑઈલ્સના ખાસ પૂજારી હતા તે પણ હવે તેનો છુટથી ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે. બનાવટ ને કે ઘણી જુની, સાદી અને સરળ છે પણ ફાયદાકારક વિશેષ હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરવા મારા યુવાન બધુ અને બહેનોની બહુ માટે અત્રે રજુ કરું છું તો તેનો છુટથી ઉપયોગ કરી તમારાથી પૈસાનો બચાવ કરી કામળ મગજ અને આંખોને સુવાસીત કરવા સુકશે નહિ.

વસાણાં—સુગંધી મેંદી રાા તોલા, શુલાળનાં કુલ ૫ તોલા, સુખક રાા તોલા, વાજો રાા તોલા, રતાંજળી ૧ તોલા, મોથ રાા તોલા, કપુરકાચલી ૨ તોલા, નખલા ૨ તોલા, પાંદડી રાા તોલા, અગર ૨ તોલા, તગર ૨ તોલા, ઘઉંલા ૨ તોલા, બાહી ૨ તોલા, મરચી રાા તોલા, લવંગ ૧ તોલા, બાળચી રાા તોલા, આંબળાં ૧૫ તોલા. એ સર્વે વસાણાંને લઈ પ્રથમ ૨ શેર પાણીમાં ૮ દિવસ બંધ મોંવાળા વાસણમાં પલાળા રાખવાં. ૫છી આડમે દિવસે રાા શેર તેલ (તલના)માં વસાણાંયુક્ત પાણી નાંખવું અને તપેલામાં સર્વેને એકઠાં કરી નાંખવાં અને તપેલા ઉપર બંધ બેસવું ઠીજુ' લોકી વરાળ ન જાય તેમ છાંદી લઇ ચુલે ચડાવવું અને ધીમી આંચથી પકાવવું. પાણી બળા જઈ તેલ રહે એટલે હંડુ થવા દઇ ગાળા શેવું.

સુચના—ઉતારતાં પહેલાં જરા ધ્યાન રાખીને જ્વેલું કે પાણી કંઈ રહી ગએલ હોય તો ફરી ચુલે ચડાવવું. વસાણાંમાં મેંદી છાંદે સુકવેલી લેવી તથા સુખકનાં છોડીઆં લેવાં અને પલાળવાની અગાઉ બોખસં કરવા લાયક વસાણાં જરા અધકચરાં ને બોખસં કરી નાંખવાં.

ઉપરની સાદી બનાવટનું તેલ વાપરવાથી વાળ સુંવાળા ને કાળા ચકચકીત થઈ ખરતા અટકે તથા માથાની ગરમીને મટાડી આંખોને, સતેજ બનાવે છે. આ નજીવી બનાવટ કરતાં જનસમાજને વધારે લાભદાયક નીવડે તેવી બનાવટના તેલની કોઈ બધુને ખબર હોય તો તે આ માસિકદ્વારા પ્રસિદ્ધ કરી જનસમાજની ઉપયોગીતામાં વધારો કરે એવી મારી વિચસિ છે.

ગાંડલ હાસપીટલ.

તા. ૧-૯-૧૯૧૫

કૃષ્ણજ્યોતિ.

લી. વૈદ્યવિદ્યાનો અભિલાષી મેવક,

ઉમર માનજી ચૌહાણ.

મનન કરવા યોગ્ય ઔષધીઓ.

(લેખક:—ઉમર માનછ ચૌહાણ-ગાંડલ.)

૧. સર્વે જવરહર ગોળી—કડુ, કરીઆતું, કલ્બો, ગળો, સુકવેલ લોખંડાની અંતર-છાલ, વાવડીંગ, મુંદ, હરડેળ (હરડેની છાલ) અને મરી, એ સર્વે ઔષધીને ખાંડી કપડાંથી ચૂર્ણ કરી કાંકચીઆના પાનની ૪ ચાર ભાવના આપી પછી મામેજવાના રસની ૧ ભાવના આપી તેનાજ રસમાં ચણીપુર ગોળાઓ વાળવી. માત્રા મોટાને ૩ થી ૬, બચ્ચાને ૧ થી ૩ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે ઉતારી જવની. તાવ આવવા અગાઉ જ્યારે શરીર ત્રુટવા માંડે તે તાવ આવવાનાં ચિન્હો જણાય કે મામેજવાનાં ૭ પાંદડાંને ૩ મરીના દાણા ભેગા કરી ચાવી જવાથી તાવ આવતો અટકે છે. જેવી રીતે એલોપેથીમાં કંઠીનાઇન તાવ આવવા અગાઉ અપાય છે અને તે જે ફાયદો કરે છે તેના જેટલોજ મામેજવો ફાયદાકારક છે એવું મારા અનુભવથી હું કહી શકું છું. માટે તાવવાળા દરદીઓએ તેનો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપયોગ કરવા સુમનું નહિ.

૨. ટાઢીઓ તાવ—ફતરીયું ઘાસ અથવા કુતેલાનો રસ અગર તો તેની લોખંડાને કુંડી ૦૧ તોલો, દેશી જુનો ગોળ ૦૧ તોલો મેળવીને તાઢ આવતાંની સાથે ખાંચાથી તાઢીઓ તાવ નાશુદ થાય છે.

૩. દાદર-દદુ—કુવાડીઆના બી તથા સમુદ્રશોષના પાનના રસ ને લોખંડાનો રસ એ બંધાં સમભાગે લઈ સાથે એકત્ર કરી દાદરવાળી જગ્યાએ લગાવવાથી દાદર મટે.

૪. ખાંસી—અરકુદીનો રસ ૫ તોલા, જવખાર ૦૧ તોલો, હળદર ૨૦ તોલા, અતિ-વિખની કળી ૧ તોલો, આદુનો રસ ૨૦ તોલા, ખીખ, ત્રીજ ને ચોથા નંબરની દવાતું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરી મધ તોલા ૧૦ સાથે મેળવી અરકુદીનો અને આદુનો રસ મેળવી આપવાં તેમાંથી દરરોજ સવાર બપોર અને સાંજ દર દેકે ૦૧ તોલા સુગંધ ચાટવું. ઉપર દુધ બકરીનું ગરમ કરેલું ૦૧ શેર પીવું જેથી તાજેતરની ઉધરસ મટે છે.

૫. વીંછીના ઝેરનો ઉપાય—(૧) અથેડીનો રસ ૧૦ તોલા અને લમણુનો રસ ૫ તોલા, એ બંનેને એકત્ર કરી તેને ઘન જેવો બનાવવો. પછી તેની ૦૧ તોલાની ટિકડીઓ કરી રાખવી. ઉપયોગ કરતી વખતે તે ટિકડીને ધસી ડંખપર લગાવવાથી વીંછીનું ઝેર નાશુદ થાય છે. આ દવાનો અનુભવ મેં ૨૦ દરદીઓપર કરેલો છે તેમાં ૯૦ ટકા પરિણામ આવેલું છે. આ દવા નીરજેખમી અને સરતી હોવાથી દરેક કુટુંબમાં બનાવી રાખવી જોઈએ કે જેથી જરૂર પડે દોઝડાડ કરવી ન પડે. (૨) કુતેલાનો રસ ડંખપર ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર તુરત નાશુદ થાય છે માટે ઉપરની બે દવાઓ સાથે આ રસ મેળવી ઉપયોગ કરવાથી સાફ પરિણામ આવે છે. જેથી ખીખ જાણકાર સાહેબોએ અનુભવ લઈ જાહેર કરવા તેમને વિનંતિ છે.

નેચરોપથી તેનો અભ્યાસ અને તેનું સાહિત્ય.

(લખનાર: હો. એ. વા.)

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના પૃષ્ઠ ૩૬૮ થી).

કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાનો અર્થ ક્રૂર દરદે અને વેદનાઓ મટાડવી એટલેજ સાંકડો નથી, એટલે નેચરોપથીમાં ઘણો બહોળો અને મહત્વનો જરૂરી મકસદ રાખવામાં આવ્યો છે. વિદ્યા-વિજ્ઞાન-તત્ત્વ અને ધર્મશાસ્ત્રમાંથી, જે ઉમદા ગ્રંથો કરવા યોગ્ય હોય, અને તેનો વ્યવહાર અંગત જીવનમાં અમલમાં મુકી લાભ લઈ શકાય તેમ હોય, તે સધળાંનું તાત્પર્ય અને તત્ત્વ ખેંચીને, આ દુનીયામાં જીવંત મુખ આનંદમાં બનતા પ્રમાણમાં શરીરોત્તેજીય શકાય; તે બાબતનું જ્ઞાન નેચરોપથીમાં સમાવવાનો હેતુ રાખવામાં આવ્યો છે. માણસ જન્મતું બંધારણ ક્રૂર એકલા શરીરનેજ લક્ષમાં રાખીને; તેનો રોગોપચાર કરવાનું તથા તંદુરસ્તી જાળવવાનું કામ અશક્ય છે. એટલે હાલની સ્થિતિમાં, તંદુરસ્તી યાને શરીર અને મનની સ્વાભાવિક સ્થિતિ જાળવવા તથા મેળવવાને શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને છેવટ આત્મિક બંધારણ અને સ્થિતિને પણ લક્ષમાં રાખવામાં આવે, તોજ મનુષ્ય જન્મતું ચારોગ્ય સ્વચ્છાએ રહેવા પામે. શરીર અને મનનો પરસ્પર એટલે નિકટ સંબંધ છે કે બંનેને સમાન અને સ્વાભાવિક હાલતમાં રાખવા જરૂરી છે.

એ કાળજીથી નેચરોપથી યાને Science of Nature Cure માં, ઘણા વિષયોનો સમાવેશ થાય છે. અને એ વિદ્યામાં ઘટતા જરૂરી પ્રમાણમાં પ્રવીણ થઈ શકવાને માટે, ઘણા-બહોળા, અભ્યાસ, અનુભવની જરૂર છે. નેચરોપથીક સાહિત્ય, પશ્ચિમ તરફની ઘણી ખરી બાબતોમાં બહાર પડ્યું છે. ઇંગ્લેન્ડ બાબતોમાં પણ એટલું બધું બહોળું છે કે, તે દરેક પુસ્તકના વર્ણન સાથે સંપૂર્ણ યાદી આપવા જેટલી જગ્યા નથી. નીચે જે યોગ્ય પુસ્તકોનાં નામ તેના કર્તાના નામ સાથે આપ્યાં છે, તે દરેક પુસ્તક, નેચરોપથીના અભ્યાસ માટે ખાસ જરૂરી છે, એમ સમજવાનું નથી. તેમ તે દરેક પુસ્તકમાંના જુદા જુદા વિદ્યાનોના વિચારો અને મતો કોઈ કોઈ બાબતોમાં, એકમત જણાશે નહિ. તેમજ તે સધળા સાથે એકમત થવાનું અને તે વિચારો માન્ય રાખવાનું તથા તે ઉપર અમલ કરવાનું પણ ખુદ આપણી પોતાની વિવેક યાને સારાસાર સમજવાની શુદ્ધિ, શક્તિ, સાદી સમજણ, કેળવણી, મેહેનત, લાપકાત, સ્થિતિ અને છેવટ કાંઈક અંશે દરતા હસ્તી ધરાવતા સંજોગ ઉપર મુખ્ય ભાર રહેલું છે.

અને કહેવું જરૂરી થઈ પડે છે કે, જ્યારે પણ આપણે પાશ્ચાત્ય નેચરોપથીક સાહિત્યનો અભ્યાસ કરી, તેમાંથી ઉત્તમ ગ્રંથો કરવા યોગ્ય ચાર યા તત્ત્વ ખેંચવાનું શરૂ કરીએ ત્યારે આપણા પોતાના યાને આપણા દેશમાંના, આયુર્વેદીક, ધાર્મિક, નૈતિક, વૈજ્ઞાનીક વગેરે સાહિત્યને તરછોડી વિસારી મુકવાથી, પાશ્ચાત્ય સાહિત્યમાંથી જોઈતા, જરૂરી, ઉપયોગી, સંપૂર્ણ, ખરી લાભ મેળવી શકાશે નહિ.

નેચરોપથીક સાહિત્યનું ઇંગ્લેન્ડ પુસ્તકોની નીચે આપેલી યાદી ઘણાઓને ઉપયોગી થઈ પડશે એવી આશા છે.

Naturopathic Literature.

Dr. Adolf Just:—"Return To Nature" Translated from the German by Dr. B. Lust.

Dr. F. E. Bilz.—"Natural Methods of Healing" 2 Volumes.

Dr. Louis Kuhne—"The New Science of Healing." 2 Facial Diagnosis. 3 Rearing of Children. 4 Am I Well or Sick.

Rev., Seb. Kneipp—My Water Cure. 2 Thus Shalt Thou Live. 3 My Will. 4 Codicil To My Will. 5 The Care of Children. 6 Practical Guide To Kneipp's Method of Cure.

M. Platen—The New Curative Treatment of Disease.

Dr. H. Lindlaher, M. D.—Nature Cure Philosophy and Practice.

Dr. Lahn—Iridology or the Diagnosis From the Eye. 2 Key To Iridology.

Dr. J. H. Kellog, M. D.—The Living Temple. 2 The Home Book or Modern Medicine. 3 Ladies' Guide in Health and Disease. 4 Man the Masterpiece. 5 Rational Hydrotherapy. 6 Plain Facts the science of Life and Sex. 7 The Art of Massage. 8 Light Therapeutics. Mrs. E. E. Kellog's Science in the Kitchen.

Dr. R. T. Trall—The Hydropathic Encyclopedia 2 The True Healing Art. 3. Water Cure for the Million. 4 The Bath 5 The Hydropathic Cook Book etc.

Bernarr Macfadden—Macfadden's Encyclopedia of Physical Culture 5 Vols. 2 Building of Vital Power. 3 Fasting, Hydropathy and Exercise. 4 How to Develop Muscular Power and Beauty. 5 Strength from Eating. 6 Superb Virility of Manhood etc.

Dr. M. L. Holbrook—"Eating for Strength" 2. Parturition without Pain.

Sidney H. Beard:—A Comprehensive Guide Book to Natural, Hygienic Humane Diet.

Dr. Chas. A. Tyrell M. D.—The Royal Road to Health, or Health without Drugs.

Dr. W. E. Forest M. D.—The New Method in Health and Disease. 2. Disease and Health.

Dr. Melville G. Keith, M. D.—Seven Studies for Young Men. 2 The Marriage Bed. 3. The Domestic Practice. etc.

Dr. W. R. C. Latson, M. D.—The Attainment of Efficiency. 2 Common Disorders, with Rational Methods of Treatment. 3 Catechism of Health etc.

Dr. John Cowan M. D.—The Science of a New Life.

Dr. H. E. Lane M. D.—The Diagnosis From The Eye.

Dr. D. H. Jaques, M. D.—The Temperaments or Varieties of Physical Constitution in Man.

Dr. M. E. Rose C. Conger.—The Nature Cure Cause And Cure of All Diseases.

- L. M. Biddle.—The New Doctor; or Health and Happiness.
- Dr. M. J. Rodermund.—Murderous Fads In The Practice of Medicine.
- Paul Von Boeckmann. R. S.—Physique. (A Treatise on Deep Breathing and the Care and Development of the Lungs and Muscular System.)
- A. F. Reinhold—Nature Versus Drugs. 2 Positive Prevention and Cure of Tuberculosis.
- Dr. C. D. Larson—How to Stay Young. 2 Poise and Power. 3 The Ideal Made Real, etc.
- E. D. Babbitt—Principles of Light and Colour.
- Eugene Christian—Sun Cooked Foods. (Uncooked Foods) and How to Use Them.
- Dr. William George Boller—Vigorous Manhood a manual of Drugless Self-Treatment for Sexual Diseases of men.
- Edward H. Deway. M. D.—New Views on the Diet Question. 2. The No-Breakfast Plan and The Fasting-Cure
- Laura Nettleton Brown—Scientific Living. For Prolonging the Term of Human Life.
- Dr. Susanna W. Dodds, M. D.—Race Culture. The Improvement of the Race through Mother and Child.
- Dr. N. Barnesby—Medical Chaos and Crimes.
- Upton Sinclair—The Fasting Cure.
- Ralph Waldo Trine—What All the World's a-seeking. 2. In Tune with the Infinite. 2 Character Building: Thought Power. etc.
- James Allen—From Poverty to Power. 2 By ways of Blessedness, 3 All These Things Added. 4 The Mastery of Destiny, 5 From Passion to Peace. 6 As a Man Thinketh.
- Sanferd Bennett—Old Age its Cause and Prevention.
- Dr. H. E. Lane. M. D.—The Diagnosis from the Eye.
- A. F. Still—Philosophy of Osteopathy.
- Dr. Alcinous B. Jamison—Intestinal Ills.
- Elizabeth Towne—Just how to Wake the Solar Plexus. 2 Experiences in Self-Healing.
- A Osborne Eaves—The Colour Cure. The use of Colour in the Treatment of Disease.

ઉપર જણાવેલાં તમામ પુસ્તકો આપણા દેશમાં એકજ સ્થળેથી મેળવી શકાય એવી ગોઠવણ હજી સુધી થવા પામી નથી. એ લીસ્ટમાંની કેટલીક ચોપડીઓ આ દેશના મુખ્ય બુકસેલરોને ત્યાંથી મળી શકશે. જ્યારે કેટલીક “ધન્વન્તરિ” માસિકની ઓર્થોસ-માંથી ખરીદી શકાશે. તેમજ મુંબઈ નજીક, શાન્તાકુઝમાં, મી. એ. પી. માદન; નેચરોપધીના ફેલાવાને અર્થે કેટલોક પ્રયાસ કરી રહ્યા છે; તેઓ તરફથી પણ કેટલાંક પુસ્તકો વેચાતાં પુરાં પાડવાની ગોઠવણ થઈ છે.

દીર્ઘાયુષ્ય.

(લેખક:-દુર્ગાશંકર કેવળશંકર શાસ્ત્રી, ઝંડુદમિસી ઓરીસ-મુંબઈ.)

મનુષ્ય માત્રને જીવવાની-વધારે જીવવાની ઈચ્છા સહજ છે. એટલે આયુષ્ય લાંબુ કેમ થાય એનો વિચાર પ્રાચીન કાળથી ચાલે છે. પણ મનુષ્ય જીવનનો બાહ્ય પરિસ્થિતિ ઉપર ઘણો આધાર હોવાથી, હજી સુધી ખાસ ચોક્કસ ઉપાય મળ્યો નથી. હજી એ વિષય વિચાર ભૂમિકામાં છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિઓએ દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર ઘણો-કદાચ ખીજ કોઈ પણ પ્રબળ કરતાં વધારે-વિચાર કર્યો છે; અને વૈદના આઠ અંગોમાં દીર્ઘાયુષ્યસાધક રસાયનોને એક અંગ ગણેલ છે. રસાયન દવાઓની અંધોમાં ઘણી પ્રશંસા કરી છે; પણ ભગવાન પુનર્વસુ દવાઓ ઉપરાંત સામાન્ય આરોગ્ય, સદ્વૃત્ત, મનઃસંયમ, વગેરેને પણ દીર્ઘાયુષ્ય માટે આવશ્યક માને છે.

પાશ્ચાત્ય દેશમાં પણ આ બાબતમાં શોધ ચાલે છે તથા પ્રયોગો થાય છે પણ મુખ્ય વાત દાખલાઓ એકઠા કરવાની છે. ભૂતકાળમાં જે જે માણસો દીર્ઘાયુષી થયાં હોય અને વર્તમાનમાં જેઓ દીર્ઘાયુષી હોય તેના દાખલાઓ એકઠા કરી એમનાં વર્તનનું અવલોકન કરવું. અને એ ઉપરથી કઈ જાતનું વર્તન દીર્ઘાયુષ્યસાધક છે અને કઈ જાતના વર્તનથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે એ બાબતના નિયમો શોધી-કાઢવા, આ ધોરણ ઉપર પશ્ચિમમાં દીર્ઘાયુષ્યનો શોધ થાય છે. ત્યાં ઇંતિહાસ અને જીવનચરિત્ર લખવાનો રિવાજ સાધારણ હોવાથી અનેક દાખલાઓ મળી શકે છે. પણ આપણા દેશમાં એવાં સાધનો ન હોવાથી પ્રાચીન કાળના જોષ્ઠએ તેટલા દાખલાઓ મળી શકતા નથી. વળી આ વિષય ઉપર લખનારાઓ અમ. લેવાં નથી ઈચ્છતા, એટલે આપણા સાહિત્યમાંથી દર્શાવેલાં તારવવાને બદલે સહેલાઈથી મળી આવતાં પાશ્ચાત્ય દર્શાવેલોને જ ઉલ્લેખ કરે છે. દીર્ઘાયુષી માણસોના જેટલા દાખલાઓ માસિકોમાં કે છાપાંઓમાં છપાય છે, તે સંખ્યા પાશ્ચાત્ય દેશના હોવાથી પહેલી નજરે એમજ લાગે કે આ દેશમાં એવા દાખલા નહિજ હોય અથવા ઘણાજ ઝાછા હશે; આપણા દેશમાં માણસો એટલાં વૃદ્ધ નહિ થતાં હોય કે શું? આ શંકા સ્વાભાવિક છે. પણ ખરી વાત એમ છે કે આપણા દેશના દાખલાઓ એકઠા કરવાનો અમ કોઈ લેતું નથી; પણ જે કોઈ અમ લે તો ઘણાં દર્શાવે મળે એમ છે. જેમ પશ્ચિમમાં મોટે ભાગે સાધુઓ-પાદરીઓને દીર્ઘાયુષી જોઈએ છીએ તેમ આ દેશમાં પણ સાધુઓની ઘણી વાતો જાણે છે. હાલમાં જીવતાં દીર્ઘાયુષી માણસોની વાતો, માસિકોદ્વારા જાહેર આવે છે, પણ આપણા જૂના સાહિત્યમાંથી થોડા દાખલાઓ મને મળ્યા છે તે આ માસિકના વાંચનારાઓની સેવામાં રજૂ કરું છું. અહિં જે દાખલાઓ આપ્યા છે તે ધાર્મિક પુરુષોના છે અને ધાર્મિક સાહિત્યમાંથી મળ્યા છે.

બહુ જૂના કાળના હળવે વર્ષ જીવ્યાના પૌરાણિક દાખલાઓ આપવાની મારી ઈચ્છા નથી. પણ ઐતિહાસિક સમયની અંદરનાં સાધારણ રીતે માની શકાય એવાં દર્શાવેલાં આપવાનો વિચાર છે.

૧. ઈસ્વીસનના સાતમા શતકમાં ચીનાઈ મુસાફર હીયાન્થીસાંગે આ દેશમાં મુસાફરી કરી હતી. ત્યારે એ મુસાફરને ઉપદેશ આપનાર રાજા હર્ષવર્ધનના શર અને વસુમન્ડના

શિષ્ય મિત્રસેનની હિમ્મત ૯૦ વર્ષની હતી. ઈ. સ. ૬૩૦ (જુઓ Chronology of India. P. 49)

૨. યુજરાતના આવડા—(આપોત્કટ) વંશનો પહેલો રાજા વનરાજ જેમણે અણહિલપુર-પાટણ સ્થાપ્યું છે; એને માટે યુજરાતના રાજાઓની કથાઓ લખનારા જૈન લેખકોએ એવું લખ્યું છે કે વનરાજ ઈ. સ. ૭૪૬ માં ૫૦ વર્ષની હિમ્મતે ગાદીએ બેઠો અને ઈ. સ. ૮૦૬ માં ૫૯ વર્ષે રાજ્ય ભોગવીને ૧૦૯ વર્ષની હિમ્મતે મરી ગયો. (જુઓ, પ્રખ્યાત ચિન્તામણિ.)

૩. વનરાજનો પુત્ર યોગરાજ પણ ૧૨૦ વર્ષે જીવ્યો હતો એમ પ્રખ્યાત ચિન્તામણિમાં લખ્યું છે. પિતા પુત્ર બેયનું આટલું દીર્ઘજીવન આશ્ચર્યકારક લાગે છે.

૪. દક્ષિણમાં બહુ ચાલતા શ્રી સંપ્રદાય અથવા ત્રિશિષ્ટાદૈત વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના મૂળ સંસ્થાપક આચાર્ય રામાનુજ ઈ. સ. ૧૦૧૭ થી ૧૧૩૭ સુધી જીવતા હતા. એટલે એઓ ૧૨૦ વર્ષે જીવ્યા મનાય છે.

૬. રામાનુજથી ત્રીજી અથવા ચોથી પેઢીના રામાનંદ જેઓનો રામાનંદી સંપ્રદાય ધણે સ્થળે ચાલે છે. એઓ ૧૧૩ વર્ષે જીવ્યા મનાય છે.

૬. રામાનંદના શિષ્ય કબીર પંથના સ્થાપક કબીર સાહેબ. ઈ. સ. ૧૩૯૯ થી ૧૫૧૯ સુધી જીવતા હતા એટલે ૧૨૦ વર્ષે જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની સંગ્રહ—એલ્ફેડીયર પ્રેસ.)

૭. હિંદી કવિ તુલસીદાસ—જેમનું રામાયણ ઉત્તર હિંદુસ્થાનમાં વેદ જેટલું પૂજ્ય મનાય છે. તે ૧૫૮૯ થી ૧૬૮૦ સુધી જીવતા હતા. એટલે ૯૧ વર્ષે જીવ્યા હતા. (જુઓ તુલસીકૃત રામાયણ)

૮. બાબા મલ્લકદાસ—એ એક સંત થઈ ગયા છે. એઓ ૧૦૮ વર્ષ—૧૬૩૧ થી ૧૭૧૯ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની બિલાસ.)

૯. મુંદરદાસજી—એઓ પણ એક સંત થઈ ગયા છે. એઓ ૯૩ વર્ષ—૧૬૫૩ થી ૧૭૪૬ સુધી જીવ્યા હતા. (સંતબાની બિલાસ.)

૧૦. દરિયા સાહેબ—૧૦૬ વર્ષ—૧૭૩૧ થી ૧૮૩૭ સુધી—જીવ્યા હતા. (સંતબાની બિલાસ.)

૧૧. જગજીવન સાહેબ—૯૦ વર્ષ—૧૭૨૭ થી ૧૮૧૭ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની બિલાસ.)

૧૨. કવિરાજ કૃષ્ણદાસ—એઓએ બંગાળી ભાષામાં કૃષ્ણ ચૈતન્યનું ચૈતન્ય ચરિતામૃત નામનું ચરિત્ર લખ્યું છે. આ ચરિત્ર એમણે પોતાની ૮૬ વર્ષની હિમ્મતે ઈ. સ. ૧૫૮૨ માં લખ્યું હતું. એ પછી એઓ કેટલા વર્ષે જીવ્યા હતા એ જાણવામાં નથી. (જુઓ જહુનાથ સરકારે લખેલું ચૈતન્યનું ઇત્રેજ ચરિત્ર.)

૧૩. ચૈતન્યમતાનુયાયી જીવગોસ્વામી જેમણે, ચૈતન્યમતના અનેક સંસ્કૃત મંથો લખ્યા છે તે ૧૦૫ વર્ષ—૧૫૧૩ થી ૧૬૧૮ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ—કલ્પલનીલમણિ.)

૧૪. વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય વૈષ્ણવ આચાર્ય હરિદાસજી ૧૨૫ વર્ષે જીવ્યા હતા એમ ૨૫૨ વૈષ્ણવોની વાર્તામાં લખ્યું છે.

વાંચતાં વાંચતાં મને જે યોગ દાખવાઓ મળ્યા તે અહિં લખ્યા છે. આ રીતે જ્યારે કોઈ વાંચતાં વાંચતાં કોઈ દીર્ઘાયુષી પુરુષ કે સ્ત્રીનો દાખલો જોતો મળે તેણે કોઈ માસિકમાં લખી મોકલવો. આ રીતે આ વિષયનું ઘણું સાહિત્ય વખત જતાં એકઠું થશે.

દીર્ઘાયુષ્ય.

(લેખક:-હર્ગીશંકર કેવળસંમ શાસ્ત્રી, ઝંડુધર્મસી આશીસ-મુંબઈ.)

મનુષ્ય માત્રને જીવવાની-વધારે જીવવાની ઈચ્છા સહજ છે. એટલે આયુષ્ય લાંબુ કેમ થાય એનો વિચાર પ્રાચીન કાળથી ચાલે છે. પણ મનુષ્ય જીવનનો બાહ્ય પરિસ્થિતિ ઉપર ઘણો આધાર હોવાથી, હજી સુધી ખાસ ચોક્કસ ઉપાય મળ્યા નથી. હજી એ વિષય વિચાર ભૂમિકામાં છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિઓએ દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર ઘણો-કદાચ ખીજ કોઈ પણ પ્રયત્ન કરતાં વધારે-વિચાર કર્યો છે; અને વૈદના આઠ અંગોમાં દીર્ઘાયુષ્યસાધક રસાયનોને એક અંગ ગણેલ છે. રસાયન દવાઓની અંગેમાં ઘણી પ્રશંસા કરી છે; પણ ભગવાન પુનર્વસુ દવાઓ ઉપરાંત સામાન્ય આરોગ્ય, સંવૃત્ત, મનઃસંયમ, વગેરેને પણ દીર્ઘાયુષ્ય માટે આવશ્યક માને છે.

પાશ્ચાત્ય દેશમાં પણ આ બાબતમાં શોધ થાય છે તથા પ્રયોગો થાય છે પણ મુખ્ય વાત દાખલાઓ એકઠા કરવાની છે. ભૂતકાળમાં જે જે માણસો દીર્ઘાયુષી થયાં હોય અને વર્તમાનમાં જેઓ દીર્ઘાયુષી હોય તેના દાખલાઓ એકઠા કરી એમનાં વર્તનનું અવલોકન કરવું. અને એ ઉપરથી કઈ જાતનું વર્તન દીર્ઘાયુષ્યસાધક છે અને કઈ જાતના વર્તનથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે એ બાબતના નિયમો શોધી કાઢવા, આ ધોરણ ઉપર પશ્ચિમમાં દીર્ઘાયુષ્યનો શોધ થાય છે. ત્યાં ઇતિહાસ અને હાલનાં લખવાનો રિવાજ સાધારણ હોવાથી અનેક દાખલાઓ મળી શકે છે. પણ આપણા દેશમાં એવાં સાધનો ન હોવાથી પ્રાચીન કાળના જ્ઞેષ્ઠોએ તેટલા દાખલાઓ મળી શકતાં નથી. વળી આ વિષય ઉપર લખનારોએ શ્રમ લેવા નથી ઈચ્છતા, એટલે આપણા સાહિત્યમાંથી દર્શાવેલાં તારવવાને બદલે સહેલાઈથી મળી આવતાં પાશ્ચાત્ય દર્શાવેલો જ ઉલ્લેખ કરે છે. દીર્ઘાયુષી માણસોના જેટલા દાખલાઓ માસિકોમાં કે છાપાંઓમાં છપાય છે, તે સવળાં પાશ્ચાત્ય દેશના હોવાથી પહેલી નજરે એમનું લાગે કે આ દેશમાં એવા દાખલા નહિજ હોય અથવા ઘણાજ ઓછા હશે; આપણા દેશમાં માણસો એટલાં વૃદ્ધ નહિ થતાં હોય કે શું? આ શંકા સ્વાભાવિક છે. પણ ખરી વાત એમ છે કે આપણા દેશના દાખલાઓ એકઠા કરવાનો શ્રમ કોઈ લેતું નથી; પણ જો કોઈ શ્રમ લે તો ઘણાં દર્શાવે મળે એમ છે. જેમ પશ્ચિમમાં મોટે ભાગે સાધુઓ-પાંદરીઓને દીર્ઘાયુષી જોઈએ છીએ તેમ આ દેશમાં પણ સાધુઓની ઘણી વાતો ચાલે છે. હાલમાં જીવતાં દીર્ઘાયુષી માણસોની વાતો માસિકોદ્વારા બહાર આવે છે, પણ આપણા જૂના સાહિત્યમાંથી યોગ્ય દાખલાઓ મને મળ્યા છે તે આ માસિકોના વાંચનારાઓની સેવામાં રજુ કરું છું. અહિં જે દાખલાઓ આપ્યાં છે તે ધાર્મિક પુરુષોના છે અને ધાર્મિક સાહિત્યમાંથી મળ્યા છે.

ખડુ જૂના કાળના હનુરો વર્ષ જીવ્યાના પૌરાણિક દાખલાઓ આપવાની મારી ઈચ્છા નથી. પણ ઐતિહાસિક સમયની અંદરનાં સાધારણ રીતે માની શકાય એવાં દર્શાવેલાં આપવાનો વિચાર છે.

૧. ઈસ્વીસનના સાતમા શતકમાં ચીનાઈ મુસાફર હીયાન્-ચીસાંગે આ દેશમાં મુસાફરી કરી હતી. ત્યારે એ મુસાફરને ઉપદેશ આપનાર રાજા હર્ષવર્ધનના ગુરુ અને વસુધેવના

શિષ્ય મિત્રસેનની ઉમ્મર ૯૦ વર્ષની હતી. ઈ. સ. ૬૩૦ (જુઓ Chronology of India. P. 49)

૨. શુન્દરાતના ચાવડા—(ચાપોતકટ) વંશનો પહેલો રાજા વનરાજ જેમણે અણહિલપુર-પાટણ સ્થાપ્યું છે; એને માટે શુન્દરાતના રાજાઓની કથાઓ લખનારા જૈન લેખકોએ એવું લખ્યું છે કે વનરાજ ઈ. સ. ૭૪૬ માં ૫૦ વર્ષની ઉમ્મરે ગાદીએ બેઠો અને ઈ. સ. ૮૦૬ માં ૫૯ વર્ષ રાજ્ય ભોગવીને ૧૦૯ વર્ષની ઉમ્મરે મરી ગયો. (જુઓ, પ્રબન્ધ ચિન્તામણિ.)

૩. વનરાજનો પુત્ર ચોગરાજ પણ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યો હતો એમ પ્રબન્ધ ચિન્તામણિમાં લખ્યું છે. પિતા પુત્ર બેયનું આટલું દીર્ઘજીવન આશ્ચર્યકારક લાગે છે.

૪. દક્ષિણમાં બહુ ચાલતા શ્રી મંપ્રદાય અથવા વિશિષ્ટાદૈત વૈષ્ણવ મંપ્રદાયના મૂળ સંસ્થાપક આચાર્ય રામાનુજ ઈ. સ. ૧૦૧૭ થી ૧૧૩૭ સુધી જીવતા હતા. એટલે એઓ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યા મનાય છે.

૫. રામાનુજથી ત્રીજી અથવા ચોથી પેઢીના રામાનંદ જેઓનો રામાનંદી મંપ્રદાય ધણે સ્થળે ચાલે છે. એઓ ૧૧૩ વર્ષ જીવ્યા મનાય છે.

૬. રામાનંદના શિષ્ય કૃષ્ણીર પંથના સ્થાપક કૃષ્ણીર સાહેબ. ઈ. સ. ૧૩૯૯ થી ૧૫૧૯ સુધી જીવતા હતા એટલે ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતમાની સંપ્રદાય-એથેવેડીયર પ્રેસ.)

૭. હિંદી કવિ તુલસીદાસ—જેમનું રામાયણ ઉત્તર હિંદુસ્થાનમાં વેદ જેટલું પૂજ્ય મનાય છે. તે ૧૫૮૯ થી ૧૬૮૦ સુધી જીવતા હતા. એટલે ૯૧ વર્ષ જીવ્યા હતા. (જુઓ તુલસીકૃત રામાયણ)

૮. બાબા મલ્લકદાસ—એ એક સંત થઈ ગયા છે. એઓ ૧૦૮ વર્ષ—૧૫૩૧ થી ૧૭૧૬ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતમાની બિલાસ.)

૯. મુંદરદાસજી—એઓ પણ એક સંત થઈ ગયા છે. એઓ ૯૩ વર્ષ—૧૬૫૩ થી ૧૭૪૬ સુધી જીવ્યા હતા. (સંતમાની બિલાસ.)

૧૦. દરિયા સાહેબ—૧૦૬ વર્ષ—૧૭૩૧ થી ૧૮૩૭ સુધી—જીવ્યા હતા. (સંતમાની બિલાસ.)

૧૧. જગજીવન સાહેબ—૯૦ વર્ષ—૧૭૨૭ થી ૧૮૧૭ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતમાની બિલાસ.)

૧૨. કવિરાજ કૃષ્ણદાસ—એઓએ બંગાળી ભાષામાં કૃષ્ણ ચૈતન્યનું ચૈતન્ય ચરિતામૃત નામનું ચરિત્ર લખ્યું છે. આ ચરિત્ર એમણે પોતાની ૮૬ વર્ષની ઉમ્મરે ઈ. સ. ૧૫૮૨ માં લખ્યું હતું. એ પછી એઓ કેટલા વર્ષ જીવ્યા હતા એ જાણવામાં નથી. (જુઓ જહાનપુર સરકારે લખેલું ચૈતન્યનું ઇતિહાસ ચરિત્ર.)

૧૩. ચૈતન્યમતાનુયાયી જીવગોસ્વામી જેમણે, ચૈતન્યમતાના અનેક સંસ્કૃત ગ્રંથો લખ્યા છે તે ૧૦૫ વર્ષ—૧૫૧૩ થી ૧૬૧૮ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ-કલવતીકમણિ.)

૧૪. વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય વૈષ્ણવ ચાચા હરિદાસજી ૧૨૫ વર્ષ જીવ્યા હતા એમ ૨૫૨ વૈષ્ણવોની વાર્તામાં લખ્યું છે.

વાંચતાં વાંચતાં મને જે યોડા દાખવાઓ મળ્યા તે અહિં લખ્યા છે. આ રીતે જ્યારે કોઈ વાંચતાં વાંચતાં કોઈ દીર્ઘાયુષી પુરુષ કે સ્ત્રીનો દાખલો જેને મળે તેણે કોઈ માસિકમાં લખી મોકલવો. આ રીતે આ વિષયનું ઘણું સાહિત્ય વખત જતાં એકઠું થશે.

શ્રી વૃન્દાવનમાં શરદ્ઋતુ વર્ણન.

(શ્રીમદ્ ભાગવતમાંથી-લેખક: પંડિત જોગનાથ શર્મા-વરસોડા.)

એ રીતે શ્રી વૃન્દાવનમાં વર્ષા કાળ વ્યતીત થયો,
અબ્રવિનાતું ગગન થયું ને વર્ષા પવન શાન્તિને પામી ગયો;
બ્રહ્મ થયેલાં ચિત્ત નિર્મળાં થાય યોગના અભ્યાસે,
એમ તલાવો નદિઓમાંનાં મલિન નીર નિર્મળ ભાસે. ૧

નન્દલાલની નવધા ભક્તિ પ્રાણીમાત્રને પુનિત કરે,
એમ શરદ્ઋતુ નભ ધન તેમજ પૃથ્વીપરનાં પદ્મ હરે;
કલત્ર-પુત્ર લાગીને જેવા સુંદર શોભે સન્ધ્યાસી,
એમ સર્વ જળ ત્યાગી રહેલી મેઘ પંક્તિ વિલસે ખાસી. ૨

કોઈ જગોપર પર્વત જળને આપે કંપાંકજ ના-આપે,
જાની પુરૂષ જ્યમ જાનવૃક્ષને સ્થાપે કંપાંકજ ના-સ્થાપે;
મૃદ લોકે નિજ આયુઃ ખૂટે પ્રતિદિન તેને કળે નહિ,
નાશ પામતા જળને જળચર જીવને શુદ્ધિ મળે નહિ. ૩

જેમ કુદુરખી જન દારિદ્રે પીડિત સમયે તાપ સહે,
નાનાં જળચર એજ રીતથી સૂર્ય તાપને સહી રહે;
પણિત જન જ્યમ ધીરે ધીરે હુંપદ મમતા દૂર કરે,
એમજ માર્ગો ધીમે ધીમે કાદવ કિચક પરી હરે. ૪

શાન્ત થાય છે જેમ સુનીજન પાપતણાં કર્મો ત્યાગી,
એમ સમુદ્રે શરદ્ઋતુમાં સમગ્ર ચંચળતા ભાગી;
શરદાગમમાં ખેતીકારો ક્ષેત્રે પાણી ભરે નહેરે,
ઇન્દ્રિય વ્રાત યોગી લોકો હૃદય ક્ષેત્રમાં જ્યમ ઘેરે. ૫

સૂર્ય તાપને નિર્મળ ચન્દ્ર આ ઋતુમાંહી કાપે છે,
જાન ચન્દ્ર જ્યમ ત્રિવિધ તાપને સહજપણે ઉત્થાપે છે;
સ્વચ્છ તારલા ગમને દરસે મેઘરાય પણ હડી ગયા,
સત્ય શુણી દિલને વેદાર્થો જાણે શોભિત કરી રહ્યા. ૬

ભક્ત પુરૂષ સાથે ગિરિધારી જ્યમ રીતે શોભે છે,
એ રીતે તારાગણ સાથે સુખદાઇ શશી આપે છે;
સમ શિતોષ્ણ કસુમિત વાયુને સ્પર્શી જન હુઃખ ત્યાગે છે,
મુરલીધર હત ચિત્ત ગોપીને હાન-નાશ હુઃખ લાગે છે. ૭

શરદ્ઋતુમાં પતિ સુંદર સુવતીઓએ ગર્ભ ધર્મા,
સ્યોદય કાળે કમળોના સરોવરોમાં પુગળ બર્મા;
પંડવ ધાન્ય ભરી પૃથ્વી ઉપર યજ્ઞ યાગ શરૂ થઈ રહ્યા,
વણિજો-વૃત્તિઓ-નરપતિ લોકો પ્રયાણ મારે સજ્જ થયા. ૮

સાકરનો એક નવો ઉપયોગ.

એક ફેંચ સરજને સાકરનો એક નવો ઉપયોગ શોધી કાઢ્યો છે. જખમ રૂઝાવવાના કામમાં સાકર ધણા ઉપયોગની છે, એવું એમણે સિદ્ધ કર્યું છે. સાકરનું સ્વચ્છ પાણી તૈયાર કરી તેનાથી જખમને ઘોષ નાંખી પછી લીંટ કપડાનો કટકો એના પાણીમાં પલાળી જખમ પર મૂકવો. એનાપર તેલવાળા રેશમી કાપડની પટ્ટી મૂકી પાટો બાંધી દેવો. આમ કરવાથી રેશમી કાપડની પટ્ટીની ચીકટ લાગતી નથી, અને તે સારી રીતે ઘોષ શકાય છે. સાકરના બારીક બ્રકાને પણ ધા પર સાંગડી બાંધી દેવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. નવા જખમને રૂઝાવવામાં સાકર સાફ કામ કરે છે. પણ જુના જખમપર એનાથી એટલો જલદી ફાયદો થતો નથી છતાં તે ધીમે ધીમે રૂઝાવવાનું સાફ કામ કરે છે. આપણે અહીં ધણા લોકો શરીરમાં કોટિ શાંગી જવાથી પણ ભરાતાં જોળને ગરમ કરી લગાડે છે અને તેથી લાભ થાય છે. વળી હંધક વાગવાથી લોહી નીકળતાં ઘવાયલી જગ્યા પાછી ન ઉઠે તે માટે પ્રાથમિક ઉપચાર તરીકે ફટકડી સાથે ખાંડ બેળવી ફકાવવામાં આવે છે. આવી કેટલીક રીતે તેના દવા તરીકે આપણા લોકો ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રમાણે ખાંડ-સાકરનો દવા તરીકેનો ઉપયોગ અહીં પ્રચલિત છે; ત્યારે યુરોપના ડાક્ટરો હજુ તેના હમણાંજ શોધ કરે છે!

નોટો ધોવાનું યંત્ર.

ચલણી નોટો આજ કાલ એટલા પ્રચારમાં આવી ગઈ છે કે, તેની માહિતી ન હોય એવો એક પણ માણસ મળી શકશે નહિ. આ નોટો પહેલવહેલી સરકારી તીજેરીમાંથી બહાર નીકળે છે સારે તે સ્વચ્છ કોરી હોય છે, પરંતુ તે ધણા દિવસ લોકોમાં ફરવાથી તેને જુદા જુદા મતુખ્યોના હાથનો મેજ ચડે છે. અવાંચીન જતુશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે એવી મેલી નોટોથી જુદા જુદા પ્રકારના રોગ પ્રસરવાનો સંભવ રહે છે. આથી કેટલાક સુધરેલા દેશોમાં એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હોય છે કે એવી નોટો ફરતી ફરતી સરકાર પાસે આવે એટલે તે લોકોને પાછી આપતા પહેલાં ઘોષ સાફ કરવી. કેટલીક સરકારી તીજેરી-ઝામાં એવો વહીવટ છે કે એવી નોટો આવે કે તેના નાશ કરી એની જગ્યાએ ખીજ કોરી નોટ આપવી. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં આવી નોટોને ધોવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે, અને તે કાર્ય માટે એક જુદું જ યંત્ર રાખવામાં આવ્યું છે. આ યંત્રને જાડા સ્તંભાઉ કાપડના બે ફરતા પટા હોય છે, આ પટામાં ધોવાની નોટો ઘાલતાંજ તે પટાની સાથે તે નોટો ધોવાના પાણીમાં ઘણું બહાર નીકળે છે. આ પટાની વ્યવસ્થા એવી છે કે, તેના યોગ્ય એ નોટો ધીમેથી દબાતાં તેમાંથી શોષાઈ ગયેલું પાણી ધીમેથી બહાર નીતરે છે. આ પ્રમાણે નોટો સાફ ધોવાયા પછી ખીજ પટા પર ચડે છે, અને તપાવેલા રોલ પર ફરે છે, આથી તે સુકાઈ જાય છે. તેમજ ઇસ્ટરની ક્યારે પ્રમાણે સાફ થાય છે. આ યંત્ર ચલાવવા માટે બે છોકરા પુરતા છે. આ યંત્ર વડે કરીને એક કલાકમાં ચાર હજાર નોટ ધોઈ શકાય છે. એક હજાર નોટ ધોવા માટે એક સ્તંભ સાથુ બેઠએ છીએ, અને યંત્ર ચલાવવા માટે એક હોર્સપાવરનું એન્જીન બમ થાય છે.

જીની શોધ નવા રૂપમાં.

આપણા જીના ખાવાના પદાર્થો સંબંધી હાલના શાસ્ત્ર પ્રમાણે જે શોધ થાય છે તેથી એવું જણાય છે કે, આપણા પૂર્વજોના હાથમાં જે કે સૂક્ષ્મ રીતે પ્રયોગ કરવાને વિકટ યંત્રો નહોતાં, છતાં પણ અનુભવ એ એમનો મહાન સહાયક હતો. અનુભવ વડે તેઓમાં આરોગ્યને પોષક એવા ધણાં પદાર્થો ખાવાની રીત પડી ગયેલી છે. ઉદાહરણાર્થે, દાળ, ભાત વગેરેમાં લીંધુ નીચોવીને ખાવાની રીત આપણામાંના ધણાને હોય છે. આ લીંધુના રસ સંબંધી હાલમાં એવી શોધ થઈ છે કે, તેનાથી કાર્બોલીક એસીડ જેટલીજ રોગ બીજનો નાશ કરવામાં સહાય મળે છે, તેમજ તેનું સેવન કરવાથી આરોગ્યને રક્ષણ સાફ થાય છે. આવુંજ કંઈક છાશ (તક) માટે પણ છે. છાશ ખાવી એતો જાણે ગરીબ ખાઈનું લક્ષણ ! પરંતુ એનામાં કેટલાક વિશેષ પ્રકારના ઔષધી ગુણ છે એવું પુષ્કળ પાશ્વર્ય ડાક્ટરો કહેવા લાગ્યા છે ! કેટલાક રોગોમાં ખાસ તૈયાર કરવામાં આવેલી છાશનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ વધતો જાય છે. આપણું વેદક તો એના ગુણ સેંકડો વર્ષથી જાણે છે. અનુભવજન્ય જ્ઞાન કેટલું કીર્તી છે તે આથી સહેજ સમજાશે.

ક્ષયરોગ થતો અટકાવનારું યંત્ર.

(લેખક:-વૈદ્ય અમૃતલાલ મુંદરજી પઠીયાર-ચોરવાડ.)

ક્ષયરોગ અટકાવનારું યંત્ર એ મથાણું વાંચીને ધણા લોકોને અજ્ઞયખી લાગશે, કે વળી એવું તે કાંઈ યંત્ર હોય કે જેથી ક્ષય જેવા મહા બયંકર રોગથી બચી શકાય ? ક્ષય મટાડવા માટે આખી દુનીયાના ડાક્ટરો મહેનત કરે છે, અને ધણી સરકારોએ ક્ષયરોગ મટાડે તેવી દવા શોધવા માટે બહુ મોટી રકમોનાં ઇનામો કાઢેલાં છે; ક્ષયરોગને વધતો અટકાવવા માટે પકાડો ઉપર નવી જાતનાં સેનેટેરીયમો સ્થપાયાં છે, ક્ષયરોગ મટાડવા માટે ધણી જાતની રસીઓ બને છે, ક્ષયરોગ અટકાવવા માટે પ્રજા વર્ગમાં ધણી જાતની સૂચનાઓ ફેલાવવામાં આવે છે; અને ક્ષયના દરદીઓનાં યુક વગેરેથી બચવા માટે ખીજ પણ ધણી જાતના ઉપાયો લેવાય છે; છતાં પણ દિનપ્રતિદિન ખાસ કરીને યુવાન ત્રીઓની અંદર ક્ષયરોગ વધતો જાય છે. એવો બયંકર રોગ માત્ર કોઈ જાતના યંત્રથી મટતો હોય તો એતો બહુજ તાજુખી કહેવાય, એમ ધણા લોકોને લાગશે, એમાં કાંઈ શક નથી. પણ મહારી ખાખી થઈ છે કે, એક જાતના યંત્રનો ઉપયોગ કરવાથી ક્ષયરોગ વધતો અટકી શકે છે, એ યંત્ર તદ્દન સાદું છે. બહુજ સસ્તી કિંમતનું છે, દરેક ઠેકાણે મળી શકે તેવું છે, અને સહેલાઈથી તેનો ઉપયોગ કરી શકાય તેવું છે; એટલું જ નહિ પણ બહુ લાંબા કાળ થયાં કરોડો માણસો તેનો ઉપયોગ કરે છે, અને જે બાઈઓ એ યંત્રનો ઉપયોગ કરે છે, તેઓ ક્ષયના બયંકર જીવલેણ રોગથી બચી જાય છે, તેમાં કાંઈ પણ શક નથી. માટે એ યંત્રનો ઉપયોગ કરીને આપણા દેશમાંથી ક્ષયરોગ ઓછો થાય તેમ કરવું જોઈએ.

ખંધુઓ અને બહેનો ! એ યંત્ર તે ખીજનું કાંઈ નહિ, પણ આપણા ઘરમાં રહેલી હાથે અનાજ દળવાની ધંટી છે. એ ધંટીનો જે બાઈઓ ઉપયોગ કરે છે, અને દરરોજ

ખરીર ચારેર દળણું દળે છે તેઓને ક્ષયરોગ થતો નથી. પણ યાદ રાખજો કે, જ્યારથી આપણા દેશમાં ખોટી મ્હોટાઈ વધવા લાગી છે, અને સ્ત્રીઓમાંથી શરીરગળ વધારનારી મહેનત ઓછી થવા લાગી છે, ત્યારથી સ્ત્રીઓની અંદર ક્ષય જેવા બચકર રોગો વધવા લાગ્યા છે, અને પછી તેનો એપ પુરુષોને પણ લાગતો જાય છે, એટલે ધીમે ધીમે પુરુષોમાં પણ ક્ષયરોગ વધતો જાય છે.

ધંટીએ દળવાથી સ્ત્રીઓનાં ફેંદસાં મજબુત થાય છે, દળવાથી એક જાતનો સ્વાભાવિક પ્રાણાયામ થાય છે, દળવાથી પરસેવાને માર્ગ શરીરમાં વધી ગયેલો નકામો ક્ષયરો નીકળી જાય છે, અને ધંટીએ દળવાથી પેટને એવી જાતની ગતિ મળે છે કે જેથી જઠરાસિ જોડેલી રહે છે, અને ગર્ભાશયને એવી રીતનો ધક્કો લાગે છે કે, જેથી સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની તેની શક્તિ જાગૃત થઈને બીડે છે. ખચીત એ તો નક્કી વાત છે કે ધંટીએ દળવાથી સ્ત્રીઓની છાતીને અને પેટને જેટલો કાયદો થાય છે, તેટલો કાયદો બીજી ધણી જાતની કસરતોથી થઈ શકતો નથી.

જે ઘરમાં ધંટીએ દળવાની રીત છે તે ઘરમાં અને તે જાતમાં ક્ષયના કેસો ઓછા થાય છે, તથા તેઓમાં વાંઝીઆપણું પણ બહુજ ઓછું હોય છે, એ માટે પૂરાવા લેવા જવા કાંઈ બહુ દૂર જવું પડે તેમ નથી, તેમજ જૂત ભવિષ્યમાં ગોથાં મારવાં પડે તેમ નથી. કારણ કે, આપણા દેશ માટે તો આ બાબત સૌના અનુભવની છે. જ્યારે આપણી સ્ત્રીઓ પોતાના હાથે દળતી હારે તેઓમાં ક્ષયરોગના આટલા બધા કેસો થતા નહોતા, અને હજી પણ જે જે ગામડાઓમાં અને ગરીબ લોકોમાં હાથે દળવાની રીત છે; ત્યાં ત્યાં ક્ષયના કેસો ઘણાજ ઓછા હોય છે, એ જાણીતી વાત છે, એ અનુભવસિદ્ધ વાત છે, અને જે માણસ એ બાબતની ખાતરી કરવા માગે કે શોધ કરવા ઇચ્છે તે બહુ સહેલાઈથી તેમ કરી શકે તેમ છે; કારણ કે એ માટે કાંઈ ચીન, આસ્ટ્રેલીઆ કે અમેરિકા જવું પડે તેમ નથી, પણ એતો પોતાની આસપાસનાં ગામડાઓમાંથી જણી શકાય તેવી વાત છે.

આવું ક્ષયરોગ અટકાવનારૂં ધંટી જેવું સાદું અને સહેલું યંત્ર આપણા બાપદાદાઓએ શોધી બૂકેલું છે, અને તે હજી પણ આપણાં ઘરોમાં છે, છતાં પણ અફસોસની વાત એ છે કે, ખોટી મોટાઈને લીધે, ખોટી નાચુકાઈને લીધે, અને ખોટી દેખાદેખીને લીધે એ ઉપયોગી યંત્રનો લાભ લેવાતો નથી, તેથી ક્ષયરોગ વધતો જાય છે. માટે જો ક્ષયરોગને દૂર કરવો હોય તો આપણી બહેનોએ તથા નજીબી છાતીવાળા બહેનોએ ધંટીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ધંટીમાં એવી ખૂબી છે કે, ધંટી ફેરવવાથી શ્વાસ ઉપર તુરતજ અસર થાય છે, અને લોહીના ફેરવા ઉપર પણ તેની તુરતજ અસર થાય છે. ધંટી ફેરવવાથી નાડીની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે, ધંટી ફેરવવાથી શરીરમાં ગરમી આવી જાય છે, અને ધંટી ફેરવવાથી છાતીની અંદર જે કુદરતી રસાયનિક ક્રિયા થાય છે તેથી ક્ષયના જંતુઓ તથા બીજા ઘણી જાતના રોગના જંતુઓ મરી જાય છે, માટે ક્ષયને અટકાવવાનો સાચો ઉપાય એ છે કે ધંટીએ દળતાં શીખવું જોઈએ.

ક્ષયનો રોગ વધી ગયા પછી અને શરીર નબળું પડી ગયા પછી ધંટીએ દળવાથી લાભ થાય કે નહિ? એ એક સવાલ છે, એ માટે ઘણા અનુભવ વિના કાંઈ નક્કીપણે કહી શકાય નહિ, પણ એટલી વાત તો નક્કી છે કે ક્ષયરોગ થતો અટકાવવામાં ધંટીનું યંત્ર અતિશય ઉપયોગી છે, એમાં જરા પણ સંશય નથી.

ભૂખે મરે નહિ ” તે કહેવતાનુસાર પ્રજ્ઞવર્જના રોગોનું નીકળન કરવા માટે સંખ્યાબંધ શોષકોએ અસંખ્ય દવાઓ શોધી કાઢી છે, અને હજુ પણ દરરોજ કેટલીક નવીન શોષકી દવાઓ પ્રસિદ્ધિમાં આવે છે. પરંતુ રોગી અને રોગીની સંખ્યા તો વધતીજ જાય છે, ત્યારે વ્યાધિ થવાનું ખરું કારણ શું છે, તે તરફ શોષકોનું ધ્યાન ખેંચાય એ સ્વાભાવિક છે. યુરોપ અમેરિકાના કેટલાક શોષકોનો એવો મત છે કે સર્વ રોગનું કારણ સૂક્ષ્મ જંતુઓ છે અને તેવા જંતુઓને જો મારી નાંખવામાં આવે તો થએલો રોગ નાશ પામી શકે છે. જ્યારે પ્રતિપક્ષ એમ કહે છે કે રોગનું કારણ જંતુ નથી, પરંતુ જંતુઓ તો રોગજનક બીજનો નાશ કરનાર છે અને તે કાર્ય પૂર્ણ થયા પછી પોતાનો પ્રાણાર્પણ કરે છે. કુદરતનો નિયમ એવો છે કે જ્યાં કહોવાણુ હોય ત્યાં જ જંતુઓ પડે છે. એટલે રોગનું કારણ જંતુઓ નહિ પરંતુ કહોવાણુ અગર વિજાતીય દ્રવ્ય છે. અને તે, વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં આવે તો પછી રોગ નિર્મૂળ થાય એ નિર્વિવાદ છે. પરંતુ શોષકો આટલેથી શાન્ત ન થતાં આગળ વધ્યા છે કે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાં સંચીત થવાનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાન અને અત્યાહાર છે. જો અયોગ્ય ખાનપાન અને અત્યાહારનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો પછી રોગ થવાનો સંભવ નથી. તેથી થએલ વ્યાધિને ઔષધીથી મટાડવો એ અધમ પક્ષ છે તેના કરતાં કુદરતી ઉપચારથી વ્યાધિનું નિવારણ કરવું એ કુદરતની આલતી ક્રિયાને મદદ કરવા જેવું છે. પરંતુ તેવા પણ કૃત્રિમ ઉપાયો કરવા કરતાં ઔષ્ધો એક ઉપાય, જે કારણથી રોગ થયો હોય તે કારણને દૂર કરવું, એજ છે. એટલે રોગ કે વ્યાધિ થવાનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાન કે અત્યાહાર છે તેના ત્યાગ કરવો એજ છે. તેજ ત્યાગથી હવે પછીના ચતા રોગ ઐક્યકરે પરંતુ જે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં સંચીત થયું હોય તેને દૂર કરવાનો તાત્કાલિક, સહેલામાં સહેલો, વગર ખર્ચનો, અને કોઈ પણ જાતની દહેશત વગરનો ઉપાય તે ઉપવાસ કરવા એજ છે.

ધણ વરસના વૈધકના અનુભવથી દવાઓ સંબંધી-તથા મંત્ર સંબંધી તથા મેસમે-રિઝમના પ્રયોગોથી અને કુદરતી ઉપચારોથી રોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય છે તે સંબંધીના મારા વિચારો હું વાંચકવર્ગ આગળ રજૂ કરતો ગયો છું. જે વિચારો એ વખતે મારી નિત્યનોંધપોથીમાં લખી રાખ્યા છે. વાંચક વર્ગ આગળ સુકવાનું કારણ એટલુંજ કે પ્રજા વર્ગ વગર અનુભવે રોગો નાશ પામી શકે નહીં. મહાન બુદ્ધિ કરી પોતાના અમૂલ્ય આત્માને આ દુનિયાથી પરલોકમાં વિદાય કરવાને હથીયાર ન થઈ પડે. થોડાક વખતથી ઉપવાસોપચાર પદ્ધતિનાં પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થવા લાગ્યાં છે, અને આ વિદ્યાની સત્યતાનો મારે અનુભવ કરવો એમ મને વિચારો આવ્યા કરતા હતા. પરંતુ તેવા પુસ્તકમાં ખતાવેલી રીતે ઉપવાસ કરવાને વારંવાર આવતા વિચારોને મારું મન રોકતું હતું. કારણે અગીયારસ કે બીજા પવિત્ર દિવસે જ્યારે અપવાસ હું કરતો ત્યારે કળાહારમાં દરરોજના કરતાં વધારે ખોરાક લેવાતો, કારણ તે દિવસે વધારે વસ્તુઓ અને તે પણ મિષ્ટ અને તીખી તમતમી બનાવવામાં આવતી જેથી અત્યાહાર થાય તેમાં નવાઇ સરખું કહેવાય નહિ. જ્યાં આવી સ્થિતિ હતી ત્યાં માત્ર પાણી સિવાય કોઈ પણ વસ્તુ મુખમાં નાંખવી નહિ તેવો ઉપવાસ કરવા જેટલો મારો મનોનિમ્મલ નહોતો. આ કારણથી આવતા વિચારો નકામા જ હતા, પરંતુ જે ઉપવાસ સંબંધી બનારે એકેદનનું પુસ્તક ઉત્સાહપૂર્વક એકાગ્રતાથી મનન કરી જાંચી જોયું ત્યારે મારી ખાતરી થઈ કે તેના સેતીશીરમમાં સંખ્યાબંધ દરદીઓ અનેક રોગોથી પીતા-ઉપવાસ કરી મારા થયા છે.

અને તેઓએ પોતાના વિચારો પત્રથી દર્શાવ્યા છે. તે પછી આપણે મનોનિઘ્ન રાખી ઉપવાસ કરીશું તો હાનિ તો નહિજ થાય. હાલના જમાનામાં કોઈ પણ નવીન શોધની દ્વા કે પ્રયોગની સત્યતા જોવા માટે કેટલીકવાર પશુઓ ઉપર પ્રયોગ કરવામાં આવે છે ને તે પછી મનુષ્ય જાત ઉપર પ્રયોગ થાય છે તેથી તેવા પ્રસંગમાં કદાપિ પશુ કે મનુષ્યનો પ્રાણ જાય તો તેથી શોધ કરનારને ક'ંઈ અડે કે આજડે નહિ. તે પ્રમાણે મારે બીજાનાં પુસ્તક વાંચી “ મીયાંને ચાંદે ચાંદ ” એ માફક ઉપવાસ પદ્ધતિનાં બધાં પુકવાં અને તેથી વખતે કોઈને નુકશાન થાય એ કામ કરવું મને વ્યાજબી લાગ્યું નહિ. સ્વસ્થ જંતુ વિષેની યીવરી અને “ ઇનાક્યુલેશન ” એટલે પીયઝરીવડે ચામડીની નીચે કે લોહીની નસોમાં રસીઓ કે દવાઓ દાખલ કરવાથી ફાયદો થાય એવી માન્યતામાં રહેલી અસત્યતા સંબંધે અમેરિકાના સુપ્રસિદ્ધ ડોક્ટર રોડરમન્ડ, એમ. ડી.એ પોતાના વિચારો જ્યારે બહાર પાડ્યા ત્યારે જંતુ વિદ્યાના હિમાયતીઓ અને રસીથી રોગો મટાડનાર ડોક્ટરો તેનો મત ખોટો છે એમ સાબીત કરવા તૈયાર થયા. ત્યારે કેટલાક સમર્થ વિદ્વાન ડોક્ટરોની કમીટીમાં ડૉ. રોડરમન્ડે છાતી ઠોકીને કહ્યું કે રસી મુકવાથી રોગો બંધ થતા નથી કે ઘસેલા મટતા નથી. તમારી કોલેરા કે પ્લેગની રસીની એક ફાયલ (શીશી) જેમાં અસંખ્ય સ્વસ્થ જંતુ હોય છે અને તેટલી શીશીની રસી સંખ્યાબંધ માણસોના ઝીરીરમાં અસર કરે છે તેવી આખી શીશીની રસી હું પી જાઉં તો મને શું થાય ? તેઓએ જવાબ આપ્યો કે થોડાજ વખતમાં તમારું મરણ થાય. ત્યારે રોડરમન્ડે કહ્યું કે લાલો હું તમારા અમલ પી જાઉં છું. પેલી મીટીંગમાં મળેલા ડોક્ટરોએ કહ્યું કે તમે એવી કંઈ દવા લીધી હોય કે તમારા પેટમાં જંતુઓ જતાં બરાબર મરી જાય. માટે અમે તમને એક બે દિવસ અમારી દેખરેખ નીચે રાખીએ, પછી તમે પીવા તૈયાર છો ? તે વાતની ડૉ. રોડરમન્ડે હા પાડી. અને પછી ડોક્ટરોની કમીટી સમક્ષ તે કોલેરા ને પ્લેગના જંતુઓની શીશી પી ગયો. પરંતુ તેના ઉપર કંઈ પણ અસર થઈ શકી નહિ. ત્યાર પછી તેણે કૉન્ટ્રોલ્ડ સીરીઝ (સ્પર્શજન્ય રોગ) જર્મેસ યિવરી (સક્ષ્મીક જંતુવિદ્યા) અને રસી મુકવાની વિદ્યા (ઇન ઇન્ક્યુલેશન યીવરી) એની અસત્યતા માટે પુસ્તક લખી બહાર પાડ્યું છે. અને તેની અસત્યતા સાબીત કરી આપનારને એક હજાર ડોલર (ત્રણ રૂપિયા બે આનાનો એક ડોલર થાય છે) ઇનામ આપવા અમેરિકા જતા આવતાનું ખર્ચ આપવા અને વાદવિવાદ કરે તેટલા દિવસનું તેને થતું ખર્ચ આપવા પ્રસિદ્ધ કરેલું છે, અને તેવી જાહેર ખબર અમે ઇન્ડિયન ૧૯૧૦ ના અંકમાં પ્રસિદ્ધ કરી છે.

મને પણ ડૉ. રોડરમન્ડના વિચારો ઉત્તમ લાગ્યાથી ઉપવાસનો અનુભવ કરી જોવા વિચાર થયો અને તે વિચાર અમલમાં મુકવા નિશ્ચય કર્યો. હવે મેં જે ઉપવાસો કર્યા અને તેમાં મને જે અનુભવ થયો તે મેં આરી નિત્યનોંધપોથીમાં લખી રાખેલ છે તેના ઉત્તાર આ નીચે દાખલ કર્યા છે.

શ્રાવણ વદી ૧૧ રવિવાર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૫ મી સપ્ટેમ્બર સન ૧૯૧૫.

જન્માષ્ટમીના દિવસ અને રાત ખાલી ગઈ પણ વરસાદ ન આવ્યાથી લોકોનાં મન ઉદાસ છે. ચોખ્ખો હુઝાળ જણાય છે. આજ રોજ ફરી સાયન્ટીફિક ઉપવાસ કરવાનો નિશ્ચય કરી આજથી ઉપવાસ કરવાનું શરૂ કર્યું. જો કે જૂખની કંઈક લાગણી અને જીવ કચવાવા જેવું જણાતું હતું તો પણ ગયા રવિવાર માફક વધારે ત્રાસ નહોતો. આજ રોજ કરવાનાં કામો વગર દરકતે કર્યા હતાં. માથું થોડું ચડેલું હતું. આજે સવારમાં નિત્ય નિયમ પ્રમાણે

વીસનગરથી લગભગ એક માઇલ ઉપર શ્રી જ્ઞેશ્વર મહાદેવનું સ્થાન છે ત્યાં ગયા હતા. સ્નાન કરી શિવપૂજન કર્યું હતું. આજ છ વખત દસ થયો હતો. તેમાં સ્થૂક મંગલ અને કોઇ વખત પાતળા મળ સાથે ગાંઠો પણ નિકળતી હતી. સંધ્યાકાળનો વખત પણ આનંદમાં પસાર થયો હતો. શ્રીમત્કંકરાચાર્યનાં નિર્વાણ સ્તોત્રો અર્પટ પંજરિકા વગેરે વાંચ્યાં હતાં. રાત્રિએ સારી ઉંઘ આવે તેટલા માટે નવ વાગતાં શિતોદકથી સ્નાન કર્યું હતું. શરીર પ્રકૃષ્ઠિત મન સાથે ઉત્સાહી રહે તેટલા સારું સુખથી તેલ માથામાં નાંખ્યું હતું અને શરીરે અત્તર ચોળ્યું હતું. રાત્રિના લગભગ દશ અને દશ મિનિટે ત્રીજે માળ અંગાશીમાં પથારી કરી સુતા હતા. આખા દિવસમાં લગભગ દશ શેર ઉપરાંત પાણી પીધું હતું. જણવા જેવી હકીકત તો એ છે જે ગયા રવિવારના ઉપવાસ વખતે જે બેચેની જણાઇ હતી તેવી આજ નહોતી. ઉંઘ પણ આખી રાત શાન્ત આવી હતી. લગભગ રાત્રિના ત્રણ વાગ્યા પછી અંગાશીમાં પવનનું જોર વધારે હોવાથી મેઢામાં આવી પથારીમાં સુઇ ગયા હતા અને શાન્ત નિદ્રા સવારના પાંચ વાગતાં સુધી આવી હતી. પાંચ વાગે નિલ નિયમ પ્રમાણે ઉઠ્યા હતા.

મીતી આવળુ વદી ૧૨ સોમવાર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૬ માહે સપ્તેમ્બર સન ૧૯૧૫. સવારના પાંચ વાગતાં ઉઠ્યા પછી જરા પણ બેચેની જણાતી નહતી, ઉલટી રુકુર્તિ જણાતી હતી. દંતધાવન મુખમાર્જનાદિથી પરવાર્યો. પછી શ્રી જ્ઞેશ્વર મહાદેવ જઇ કુંડમાં સ્નાન કર્યું હતું. ધોતીયાં વગેરે ધોઇ ધોએલાં વસ્ત્ર ધારણ કર્યાં હતાં અને શિવપૂજન કર્યું હતું. ઘેર આવ્યા પછી એક લીંબુનો રસ પાણીમાં મેળવી પીધો હતો. જો કે ગઇ કાલે લીંબુનો રસ લીધો હતો પરંતુ તેટલો રસ પીવાને કંટાળો લાગ્યાથી આજે કમી લીધો હતો. ગઇ કાલે ગૃહકાર્યમાં ધન્વન્તરિ માસિકનાં બહાર રાખેલાં પાછલી તમામ સાલના અકાતાં જુદાં જુદાં પોટકાં કામળનાં વેઇન કરી બાંધેલાં તે ફાટી ગએલાં અને અવ્યવસ્થિત હતાં. તેના ઉપર નવાં વેઇન ધાલી ખુટતા અકો સ્ટોરમાંથી કાઢી માત્ર પહેલા વર્ષના અવ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવ્યા હતા આજે બીજા વર્ષથી શરૂવાત કરી ગોઠવ્યા હતા. આજરોજ કોર્ટમાં છ કેસ તકરારી હતા તે કેસ માટે જે તજવીજ કરવાની તે કરી હતી. આર વાગતાં કોર્ટમાં ગયો હતો. અને સાંજના પાંચ વાગતા સુધી કામ ચલાવ્યું હતું. આજે પરીનો ધણો થતો હતો. પેસાબ જરા પીધો અને તદન લાલ થતો હતો. કોર્ટમાંથી ઉઠ્યા પછી બજારમાં ફરવા ગયો હતો, સાંજના લગભગ છ વાગતાં વધારે પરસેવો આવતો હતો. ઉપવાસમાં નાડી અને ટેમ્પરેચર જેવા લખેલું છે. પણ નાડી જેવા કારણ નહોતું, કેમકે શરીરમાં રુકુર્તિ હતી. પરંતુ ટેમ્પરેચર જેમ હોય તો સાંજે એવા વિચારથી ચરમાભિર મુકી તપાસતાં ટેમ્પરેચર નોરમલ હતી અને મન આનંદિત હતું; અને આવતી કાલે ઉપવાસ કરવા હરકત નથી એમ લાગતું હતું. આજરોજ રાતના નવ વાગતાના સુમારમાં 'એનીમા' (બસ્તી) લીધું હતું. પહેલી વખત બશેર પાણી આંતરડાંમાં ગયા પછી આડાની હાજત થઇ હતી પરંતુ આંતરડાંમાંથી બરાબર મળ નીકળ્યો નહોતો. તેથી ફરીવાર પાંચશેર છશેર પાણી આંતરડાંમાં ગયા પછી સારી પેટે મળ નીકળ્યો હતો. રાત્રિ સાડાનવ વાગતે શિતોદકથી સ્નાન સારી પેટે કર્યો પછી શરીરને આનંદ જણાયો હતો અને રાતના દસ વાગતાં નિદ્રા આવી હતી. ઉપવાસ સંબંધીના પુસ્તકમાં ઉપવાસના બીજે દિવસે કેટલીક હેરાનગતી થાય છે એમ લખ્યું છે પરંતુ તેવું કંઈ જણાયું નહોતું. આજે પણ લગભગ દશ શેર પાણી પીધું હતું. સિવાય કંઈ પણ જાતનો ખોરાક મુદલ લીધો નથી.

શ્રાવણ વદી ૧૩ મંગળવાર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૭ મી સપ્ટેમ્બર સન ૧૯૧૫.

આજ રોજ સવારના પાંચ વાગતાં ઉઠ્યા હતા. શૌચ્ય સુખમાર્ગનાદિથી પરવાર્ષા પછી ૭-વાગતાં શ્રી જાજેશ્વર મહાદેવ ગયા હતા. ત્યાં વસ્ત્રાદિ ધોઈ કુંડમાં રનાન કરીને શિવપૂજન કર્યું હતું. કુંડમાં પા કલાક ઠંડા પાણીમાં રનાન કરવાથી શરીરનો થાક કમી થતાં આનંદ જણાયો હતો. સવાસાત વાગતાં મકાને આવ્યા હતા. સાંજના ૭ વાગતાં ચરમાગિટરથી ટેમ્પરેચર જોતાં સાડી અઠાણમાં એક પોઈન્ટ કમ હતી. આજ આખા દિવસમાં ચાર પાંચ દસ્ત થયા હતા, અને તેમાં ચિકણો મળ પ્રવાહી ઝડા સાથે નિકળતો હતો પાણી પશુ આખા દિવસમાં દસ શેર ઉપરાંત પીધું હતું. રાતના નવ વાગતાં શિતોદકથી રનાન કર્યું હતું. રાતે સાડાનવ વાગતાં અગાશીમાં ખુબા શરીરે સૂતા હતા. પરંતુ ગાંઠ કાલ માફક તરત નિંદ્રા આવી ન હતી. એક કલાક પછી નિંદ્રા આવી હતી. પરંતુ ગાંઠ કાલ માફક સ્વસ્થ નિંદ્રા નહોતી. નાડીનો વેગ ધણોજ જલદ હતો, નાભિ અને હૃદયના નીચેના ભાગમાં જોસખંધ ધબકારા થતા હતા. સુકામ વીસનગર. ઉપવાસના પુસ્તકમાં બીજો તેમજ ત્રીજો દિવસ સખત લાગે છે એમ લખેલું હતું તેથી જરા પણ ભય રાખવા સરખું નહોતું.

શ્રાવણ વદી ૧૪ પુષ્કર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૮ મી સપ્ટેમ્બર સને ૧૯૧૫. આજ રોજથી ઉપવાસ બંધ કરવા માટે કચેરીની વધીલ મંડળીએ અને બીજા ગૃહસ્થોએ ધણો આમ્રહ કર્યો હતો. ઉપવાસ રાખવાથી ધણાં તુકશાન હોવાનું તેઓએ ખતાવ્યું હતું. બીજા બાજુ પચુસણના તહેવારો આલતા હોવાથી ગોરજ અને બીજા શ્રાવકોએ ઉનું પાણી પીવું અને દાતણ ન કરવું તથા રનાન ટાઢા પાણીએ ન કરવાથી ઉપવાસ પચુસણના વજારે એમ કહાવ્યું હતું. મેં તેમને જવાબ આપ્યો કે હું કંઈ પચુસણના તહેવારના ઉપવાસ કરતો નથી. તેવા ઉપવાસ કરવાની રીત અને આ ઉપવાસની વિધિમાં ફેર હોય છે. આજ રોજ સવારમાં પાંચ વાગતાં ઉઠીને શૌચ્ય સુખમાર્ગનાદિ પરવાર્ષા પછી શ્રી જાજેશ્વર મહાદેવ જઈ કપડાં ધોઈ કુંડમાં રનાન કરી શિવપૂજન કર્યું હતું. સાત વાગે મકાને પાછા આવ્યા હતા. ટેમ્પરેચર જોતાં ૯૮ હતી. ગાંઠ કાલ કરતાં એક ડીગ્રી કમ હતી. લગભગ સાડાઆઠ વાગતાં હજમ આવ્યાથી હજમત કરાવી હતી. તે પછી તેની પાસે સુગંધી તેલથી શરીરે મર્દન કરાવ્યું હતું અને તે પછી શિતોદકથી રનાન કર્યું હતું. અંગની ગરમી વધારવા માટે ભગભગ અગીયાર વાગતાની વખતે જમીનપર છતા લાંબા પગે સૂઈ જઈ હાથના ટેકા વગર ઉડવા અને સૂઈ જવાની કસરત પચાસ વખત કરી હતી. એક વાગતાં ટેમ્પરેચર ૯૯ ઉપર એક પોઈન્ટ થયું હતું. બપોરે દોઢ વાગતાં કોર્ટમાં જઈ કેસો ચલાવી સાક્ષીઓ તપાસ્યા હતા, અને સાંજના પાંચ વાગતાં મકાને આવ્યા હતા. આજે નાડીના ધબકારા જોસખંધ થતા હતા. પાંચ વાગતા સુધી ત્રણ દસ્ત થયા હતા, જેમાં ચિકણો પાતળો અને વિચિત્ર જાતનો મળ નિકળતો હતો. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે ખોરાક લીધે ચાર દિવસ થઈ ગયા છતાં હજુ દરરોજ મળ નિકળ્યા કરે છે. તેજ કહી આપે છે કે આપણે દરરોજ જ ખોરાક લઈએ છીએ તેનો બધો મળ બહાર ન નીકળતાં આંતરડામાં ભરાઈ કિંવા ઝોંટી રહે છે. આજે પેમાખતો રંગ કુદરતી હતો. સાંજના ૭ વાગતા સુધીમાં પાંચ ૭ છંકિ આવી હતી. ઉપવાસથી શરીરમાં સાધારણ અચક્તિ જણાતી હતી. આજે પણ પાણી પુષ્ટળ પીધું હતું. રાતના નવ વાગતાં શિતોદકથી રનાન કર્યું હતું. અગાશીમાં પથારી કરી સૂતા હતા પરંતુ હૃદય અને નાભિના ધબકારા જોસખંધ થતા હતા. જેથી

ઉધ બરાબર આવી ન હતી. લગભગ બાર વાગ્યા પછી નિદ્રા આવી હતી. મુ. વિસનગર.

મિતિ શ્રાવણ વદી ૩૦ વાર શુક્ર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૯ સપ્ટેમ્બર સને ૧૯૧૫.

આજ રોજ પ્રાતઃકાળમાં પાંચ વાગતાં ઉઠ્યા હતા, દંતધાવન મુખમાર્જનાદિથી પરવાર્યા પછી શ્રી જીજેશ્વર મહાદેવ જઈ કુંડમાં સ્નાન કર્યું હતું. વસ્ત્રાદિ ધોઈ શિવપૂજન કર્યું હતું. સવાસાત વાગતાં મકાને આવ્યા હતા. સવારના આઠ વાગતાં રોશનપર જઈ શરીરનું વજન કરાવતાં બંગાળી એક મણ અને શેર એકવીસ થયું હતું એટલે કાચું મણ ત્રણ ને બશેર થયું હતું. વજન કરાવતાં માથાની પાઘડી કાઢી બેઠા વગેરે દર મુક્યું હતું. ગત ચાર પાંચ માસ ઉપર શરીરનું વજન કરાવ્યું હતું પણ તે કેટલું તેની નોંધ રાખેલી ન હતી પરંતુ પહેલાં સાડાત્રણ મણ ને બશેર હતું અને ચાર પાંચ માસ ઉપર તો મને યાદ છે તે મુજબ સવાત્રણ મણ ને સાત શેર થયું હતું. જો ઉપવાસની સરખાત વખતે શરીરનું વજન કરાવ્યું હોત તો વધારે ખાત્રી ચાત પરંતુ તે વાત ઉપવાસ ચરૂ કરતી વખતે યાદ આવી ન હતી. ઉપરના ચાર માસ ઉપર કરાવેલા વજનમાંથી બેઠા પાઘડી કાઢતું વજન ચારશેર માંથી બાદ કરીએ તો પણ લગભગ અગીયાર શેર વજન ઉપવાસથી ઘટ્યું છે. મકાને આવી ટેમ્પરેચર લેતાં નોંરમલ હતું. બપોરે અગીયાર વાગતાં એક દસ્ત થયો હતો તે એવો કે લીલાશ અને કાળાશવાળો તાંત સરખો ચિકણો તુટે નહિ તેવો લગભગ પાશીર વજનનો થયો હતો. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે જે આટલા દિવસ ખોરાક લીધે થઈ ગયા છતાં આંતરડામાં આવે જૂનો મળ ક્યાં બરાબર રહ્યો હશે તે સમજતું નથી. આજરોજ સવારમાં અચૂર દૂધ અને બપોરે અધોળ રાંધેલી કણકી દહીં સાથે લીધી હતી. કુટનો તપાસ કરતાં વીસનગરમાં મળ્યાં નહોતાં. ત્રીજા પહોરે એક દસ્ત થયો હતો તેમાં પણ ગંધાતો અને જૂનો મળ નિકળ્યો હતો. કચેરીમાં જઈ કામ પરવાર્યા પછી મકાને આવ્યા. મનમાં એવો ત્રિચાર આવ્યો કે હજુ ગંધાતો મળ નિકળે છે. ત્યારે હજુ આંતરડામાં બીજો મળ હોવો જોઈએ અને ઉપવાસ પૂર્ણ થયો નથી. સાંજના છ વાગતાં ત્રણ વખત 'એનીમા' (બરતી) લીધું હતું. અને તેનાથી ચતા દરેક દસ્તમાં નાની સંખ્યામાં ગાંડો આંતરડામાંથી નિકળી હતી. આજ સવારથી શરીર કાટતું હતું પરંતુ બરતી લીધા પછી તો શરીરને હીક લાગ્યું હતું. આજ આખો દિવસ મોંદુ બેસ્યા હતા. સાંજે થોડો ચઢા લીધો હતો. રાત્રે ગાંઠ નિદ્રા આવી હતી મુ. વીસનગર.

ઉપર પ્રમાણે મ્હારી ઉપવાસની હકીકત છે. ઉપવાસ શરીરની બરાબર શુદ્ધિ માટે જોઈએ તેટલા પુરા થયા નથી એમ હું માનું છું. મારો જન્મ થયો હશે ત્યારથી તે ખાસક વર્ગની મ્હારી વંશ થઈ ત્યાં સુધી મેં મ્હારી હોજરી પાત્રેથી સખ્ત મનુરીનું કામ સત્તિ દિવસ વગર વિશ્રાંતિએ લીધું છે; તેને એક દિવસની પણ વિશ્રાંતિ માટે મેં રજા આપી નથી. મંદવાડના વખતમાં જ્યારે કુદરત પણ તેને વિશ્રાંતિ આપવા સૂચવે છે તેવી વખતે પણ કાંઈ કે દૂધ જેવા પદાર્થો લીધા વગર રહેવાયું નહિ હોય. આ ચાર દિવસ એ નિમકહલાલીથી નોકરી કરનાર અવધવોને મેં જે વિશ્રાંતિ આપી છે તેથી મને આનંદ થયો છે, તો તેને યાદ તેમાં કંઈ નવાંઈ સરખું નથી અને તે પણ એ ઉપકાર જૂલી જાય તેમ નથી.

બાદરવા મુદ ૩ સંવત ૧૯૭૧, તા. ૧૨ સપ્ટેમ્બર સન ૧૯૧૫ ના રોજ વજન કરાવતાં શરીરનું વજન સવાત્રણ મણ કાચું થયું હતું. એટલે શેર ૮ વધ્યું હતું. રવિવાર સુધી મેં તદન દલકો અને પ્રમાણમાં થોડો ખોરાક દૂધ સાથે લીધો હતો.

ઉપવાસથી મને જે અમૂલ્ય ફાયદા થયા છે તે હું નીચે લખું છું. લગભગ ત્રણ ચાર વરસથી દિવસે અને રાત્રિએ મળી પેસાળની સંખ્યા અને તેનું પ્રમાણ વધારે હતું તેથી વખતે પેસાળમાં શર્કરા જતી હોય એવી શંકા લેવાતું સ્થાન હતું પરંતુ ડોક્ટર પાસે ચૂન તપાસાવતાં 'ગુગર' (સાકર) જાય છે એમ ખાત્રી થાય તો પછી મધુમેહ (મીઠી પીસાળ)ની ધારતી બેઠેલી લીધા જેવું થાય માટે 'કુરીનાલીસીસ' (મગ્ન પરીક્ષા) કરાવી નહોતી.

ખાંત્રીસ વર્ષની વય થયા પછી આપણી નસોમાં (Arteries)માં કેલ્કેરીયસ (Calcarious) યુનાવાળા પદાર્થનો જમાવ થતાથી નસો કઠણ થાય છે, અને યુરિક એસીડ જેવા પદાર્થોના શરીરમાં સંચય થવાથી કટીવાત રાંઝણ અગર સંધિવાત જેવા દર્દો અનુભવતને થવા લાગે છે અગર સાયોટિકનર્વ કે જે શરીરમાં લાંબામાં લાંબી પગના ચાપાથી ઠેક પગના છેડા સુધી જાય છે તેમાં સંપત્ત વેદના થવા લાગે છે, ચાલતાં દુઃખ થાય છે, ઘણી વાર ઉભા રહી શકાતું નથી વગેરે દર્દો થાય છે. જે અયોગ્ય ખાનપાનથી દૂર રહેવામાં આવે અને કસરત વગેરે કરવામાં આવે તો ઘટાવરથા લંગાગ છે તે માથે કેલ્કેરીયસ કે યુરિક એસીડ જેવા પદાર્થોના સંચય થતાં વાર લાગે છે. તેથી આવાં દર્દો થતાં નથી અગર યાય છે તો માંડાં યાય છે. સાયોટિકનર્વનું દર્દ મને લગભગ બે વર્ષથી જણાતું હતું. હું પાંચ છ મૈસ તો સપાટાખંધ જઈ શકતો હતો. પરંતુ દર્દ જ્યારે પોતાનું પૂર્ણ રૂપ પ્રદર્શનું ત્યારે એક મૈસ જતાં મને પગની નસમાં સંપત્ત દર્દ થતું અને જરા પણ ખેસી ચાલું તોજ ચકાતું અગર કેટલીક વખત ઝંઝણી ચઢીને પગ બેઠેરા થતો હતો. પરંતુ આ દર્દ મને થયું છે તે ખીંતને ખબર પડે તેવું નહોતું. કારણ ચાલતી વખતે ખીંતને જણાય તેમ નહોતું, પરંતુ કેટલીક વખતે એ દર્દને લીધે ચાલતી વખત કેટલાંથી વાકા વળી જવાતું હતું. અનેક જાતનાં લીનીમેન્ટ તેલ કે બરમથી મને જરા પણ એ દર્દ ઉપર ફાયદો જણાયો નહોતો. આક્રમીઓન યત્ર જે મ્હારી પાસે હતું તે વાપરતાં જુગ ફાયદો જણાતો પરંતુ તેનો ઉપયોગ આ દર્દ ઉપર લાગટ ત્રણ માસ કરવા તેણે લખેલું છે. તેથી તેટલી મુદત એ કઠાકેટ થાય તેમ નહોતી. ગયા અષાઢ માસથી મેં શ્રી જ્ઞેશ્વર મહાદેવ જઈ દર્શન કરવા, સ્નાન કરવા અને તે કુંડમાં કેટલીક વાર તરવાનો દગવ કર્યો. કસરત અને તરવાથી એ નસો છુટી થવા લાગી અને ચાર છ આતી ફાયદો પણ જણાયો હતો. પરંતુ જ્યારે ન્હાવાતું ને ફરવાતું ખંધ થશે ત્યારે એ દર્દ સામુ આવી ઊંચું ગંઢેરો એમ દેશત લાગતી હતી. તેથી તેને કુદરતી ઉપાયોથીજ નિર્મૂળ કરવા મારો વિચાર હતો. ઉપરનો પ્રયોગ ચાલતો હતો તે દરમ્યાન હું જ્યારે અમદાવાદ ગએલો ત્યારે અમારા નવજીવનાલયની લાયબ્રેરીમાંથી ખર્નાર મેક્રેડનનું પુસ્તક ઉપવાસથી રોગો મટાડવાનું લીધું અને તે વાંચી રહ્યા પછી મારી ખાત્રી થઈ કે બહુ મૂત્રનો વ્યાધિ અને સાયોટિકનર્વનો વ્યાધિ ઉપવાસ જેવા અમૂલ્ય ઉપાય સિવાય મટશે નહિ. ઉપવાસ પુરા કર્યા પછી હું જાએ મૈસ ફરી આવતો પણ મને તેથી જરા પણ દર્દ થતું નહિ. ઉપવાસ પછી હું પૂર્વની સ્થિતિમાં આવ્યો છું કે નહિ અને મ્હારાથી પાંચ મૈસ હવે ચાલી શકાય છે કે નહિ તે જોવા મેં નિશ્ચય કર્યો અને હું આસો મુદ ર ને રવિવાર સંવત ૧૯૭૧ તા. ૧૦ અશ્વિનર સન ૧૯૧૫ ના રોજ મવારમાં પાંચ વાગતાં નીકળી લગભગ સાત વાગે છ મૈસ ફરીને મકાને આવ્યો હતો. રસ્તામાં કોઈ પણ રથજે બેઠો રહ્યો નહોતો તેમજ વિશ્રાંતિ પણ લીધી નહોતી. હવે મને ચાલતી વખત જરા પણ

દુઃખ થતું નથી અને હું ઘણી ઝડપેથી ચાલી શકું છું. ઉત્તરાવસ્થામાં આવા દુઃખાધ્ય ગણાતા વ્યાધિમાંથી વગર દવાએ સુકત થવું એ શું નવીન જન્મ નથી. ઉપવાસ મુકે ધણા દિવસ થયા છે તેથી હવે એ વ્યાધિ નિર્મૂળ થયો છે, એમાં મને જરા પણ શંકા નથી. થોડા વખતપર આનિવાર્ય કારણસર રાત્રિના ઉગ્મગરા અને તે સાથે કામ પ્રસંગે તાપમાં થએલી અથડામણને લીધે મને એકદમ તાવ અને ઝાડા હોજરીમાં થએલી અવ્યવસ્થાથી થવા ધાગ્યા. સાંજ સુધી બહુ ઝાડા થવાથી મેં ખરતી (એનીમા)નો ઉપયોગ કર્યો તે કારણે મળ શુદ્ધિ થઇ પરંતુ મરડો લાગુ પડ્યો હતો. મેં એ દિવસના ઉપવાસ કર્યા અને કંઈ પણ ખોરાક લીધો નહિ તેથી એ દિવસની સુદતમાં મરડાથી ઘણી વખત દરતની હાજત થવાથી ઉઠ બેસ થતી હતી તે બંધ થઇ હતી. ત્રીજા દિવસની રાત્રે આંતરડાંમાંથી ઝાડો થઇ દુર્ગંધિત મળ બહાર પડ્યો અને મરડો બંધ થયો. મારા અતુભવમાં ઘણા કેસ મરડાના આવ્યા છે તેમાં હોડો આ ઇન્જરથી એક એક કે બળે માસ સુધી પીડાય છે. તાવથી પીડાતા દર્દીને તેની શક્તિ મુજબ એ કે ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કરાવી પુષ્કળ પાણી પીવાની છુટ આપવાથી ધણા માણસના જ્વર મટાડ્યા છે, અને મને પણ અતુભવ થયો છે. બાળકોને થતા અનેક વ્યાધિઓમાં પણ માતા તેને વારંવાર ધવસાવે છે એ એક મુખ્ય કારણ છે. બાળકને થતા અનેક વ્યાધિઓમાં માતા દિવસ રાત્રિમાં બાળકને અમુક વખતે દિવસમાં ત્રણેક વખત અને રાત્રે અર્ધ રાત્રિ સુધી એ વખત ધવસાવે તો ઘણા વ્યાધિ મટે છે એમ અતુભવમાં આવ્યું છે.

આ લેખ વાંચવામાં આપને વધારે વખત ગયો હશે, કદાપિ લાંબાણ લેખથી કંઈએ આવ્યો હશે. આટલા લાંબા લેખમાં મેં આપણના લાંબાં લાંબાં પ્રીરિક્ષણ આપ્યાં નથી તેથી આપને માફ કરું છું હશે તો તે દરજુજર કરશો. મને જે દીર્ઘકાળથી અતુભવ થયો છે અને મારો અંતરાત્મા જે વાતને સત્ય માને છે તે વાત મેં આપના આગળ મુકી છે. તેની સત્યતાની ખાત્રી કરવી એ આપનું કામ છે.

વિકાસ અને સંકોચ.

જગતમાં હમેશાં પરસ્પર વિરુદ્ધ એવી અનેક ક્રિયાઓ શરૂ હોય છે. નિઃસર્ગતઃ એક બીજાથી વિરુદ્ધ ધર્મવાળા પદાર્થોમાં એ ક્રિયા હોવી સ્વાભાવિક છે, પણ સમાન ધર્મીય પદાર્થો સુદ્ધાંમાં સ્થળ બિન્નત્વ-ઋતુબિન્નત્વ પ્રત્યાદિ અનેક કારણોને લીધે પરસ્પર વિરુદ્ધ ક્રિયાઓ શરૂ હોય છે. એકજ પદાર્થનું ઔષ્ણ ઋતુમાં પ્રસરણ થાય છે અને શીત ઋતુમાં આકુચન થાય છે, એ નિત્યનો અતુભવ છે. ઉષ્ણતાનો ધર્મ પદાર્થનો વિકાસ કરવાનો અને શીતતાનો ધર્મ પદાર્થનું સંકોચન કરવાનો છે.

જે નિયમ નિર્ણય જડ પદાર્થને લાગુ પડે છે તેજ નિયમ મનુષ્ય પ્રાણીની ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ મુખ્યત્વે કરીને જડ હોવાના કારણે તેને પણ લાગુ પડે છે. ઉષ્ણ પ્રદેશના મનુષ્ય પ્રાણીની ઇન્દ્રિય, મન બુદ્ધિનું સ્વાભાવિક વક્ષણ વિકસિત થવા તરફ હોય છે; ત્યારે ઠંડા પ્રદેશમાં વસતા પાશ્ચાત્યોની ઇન્દ્રિય મન બુદ્ધિનું વક્ષણ સ્વાભાવિક રીતેજ સંકોચિત થવા તરફ હોય છે.

મનુષ્ય માત્ર જે પરિસ્થિતિનો દાસ હોત તો નિર્ણય પદાર્થ અને નિર્મન તેમજ

નિર્બુદ્ધ પ્રાણીની પેઠે તેને પણ પોતાના સ્વાભાવિક વક્ષણની વિરૂદ્ધ જવું શક્ય થયું ન હોત; પણ કેવળ પરિસ્થિતિનેજ અંકિત થઇ રહેત. પરંતુ સુદૈવે વસ્તુસ્થિતિ તેવી નથી. પરિસ્થિતિની સામે થઇ વિજય મેળવવાનું મનુષ્યને સામર્થ્ય છે, અને તે આજ દિન સુધી બ્રહ્મા થયું છે. આમ હોવાથીજ મનુષ્યને જેમ જેમ દુઃપરિસ્થિતિમાં મૂકવામાં આવે તેમ તેમ તે પોતાનું સામર્થ્ય અધિકાઅધિક જોડી પ્રગટ કરે છે. જેમ સુવર્ણને પ્રખર અગ્નિમાં નાંખવા છતાં તે નષ્ટ ન થતાં મલીનતત્વને ત્યાગ કરી અધિકજ દીપ્તિમાન થાય છે, તદ્વતજ મનુષ્ય પ્રાણીની સ્થિતિ છે. અને તે માટેજ આશા-નિરાશાના રૂપમાં બદલાઇ જવા છતાં પણ નિરાશાની આશા થાય છે.

વિશ્વવ્યવહાર તરફ જોવાથી પણ એવું જણાઈ આવે છે કે મનુષ્ય માત્રનો પ્રયત્ન પરિસ્થિતિની વિરૂદ્ધ દિશા તરફજ અહર્નિશ હોય છે. આ સિદ્ધાન્તનું સાધારણ અને સર્વ કોષ્ટને સહજ ધ્યાનમાં ઉતારે એવું ઉદાહરણ મેક્સીકો અને હિંદુસ્તાન તેમજ ઇંગ્લંડ અને જાપાન દેશ છે. પેટપુરનું ખાવાનું આપવાને માટે પણ જેના ઉપર નિર્ભરતાની રૂઢ છે તેવાઓએજ સામ્રાજ્યો રચાયાં છે, અને જેઓને નિર્ભરતાથીજ ખાવાપીવા વગેરે કોઇ પણ બાબતની ઉણપ બતાવી નથી તેવાઓ આજસુ અને પ્રમાદી બની સેવક બાવના મુખનો આસ્વાદ લેતા માણસ પડે છે.

આજ દ્રષ્ટિથી જોતાં શીત પ્રદેશમાં વસતા પાશ્ચાત્યોની ઇન્દ્રિયો અને બુદ્ધિનું વક્ષણ સંક્રમણ તરફજ હોય છે એમ જે ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે એટલા ઉપરથી ખરેખરજ વસ્તુસ્થિતિમાં તેઓની ઇન્દ્રિય બુદ્ધિનો સંક્રમણ થયો છે અથવા તે પૌર્વાત્યોની ઇન્દ્રિય બુદ્ધિનો સામ્રત અત્યંત વિકાસ થયો છે એમ માની લેવાનું કાંઈ પણ પ્રયોજન નથી. પરંતુ પોતાની ઇન્દ્રિય બુદ્ધિનો સંક્રમણ થતો ન જાય એટલા સાફ તેઓએ પોતાના ચાલ રીતરિવાજ અને શિક્ષણપદ્ધતિ વિકાસાનુકૂલજ રાખેલાં છે. તેવીજ રીતે આપણે પણ અકાલે વિકસીત થઇ આપણી ઇન્દ્રિય બુદ્ધિ શક્તિ નષ્ટ ન થાય એટલા માટે આપણા સામાજિક રીતરિવાજ અને શિક્ષણપદ્ધતિ આજ પર્યંત સંક્રમણાનુકૂલજ રાખ્યાં છે.

પરંતુ પરક્રીય રાજ્યવ્યવસ્થા નીચે શિક્ષણપદ્ધતિ રાજકર્તાના ધોરણ પ્રમાણે બદલાઈ છે અને સામાજિક રીતરિવાજ તે આપણામાંના આ પરક્રીય શિક્ષણ સંપાદન કરી શાણા થએલા અગ્રેસરોને ત્યાજ્ય જણાતાં તે નષ્ટ કરી તેને બદલે નવી ઇષ્ટ ઉત્પન્ન કરવાને તેઓનો પ્રયત્ન એકનિષ્પણે અવ્યાહત ચાલુ છે. તેઓના આ સર્વ પ્રયત્નોના મૂળમાં તીવ્ર અનુકરણજ્ઞાની સાથેજ તેઓની કલ્પના પ્રમાણે રાષ્ટ્રહિતબુદ્ધિ પણ રહેલી છે એ બાબતમાં બે મત નથી. તથાપિ અનુકરણની યેદી ઇચ્છાને લીધે કહો કિંવા વિવક્ષિત સુધારણા સિવાય રાષ્ટ્રોન્નતિનો અન્ય ઉપાયજ નથી, એવી માન્યતા થવાને લીધે કહો પણ ઠંડી હવામાં ઉછરનારા પાશ્ચાત્ય લોક અને ઉષ્ણકટિબંધમાં રહેનારા આપણે આ ઉભયની નિઃસર્ગસિદ્ધ ભિન્નતા તરફ તેઓનું દુર્લક્ષ થવાના સળગે રાષ્ટ્રનું હિત થવાને બદલે ઘણુંજ મોટું અહિત થાય છે, એમ કહ્યા સિવાય રહી શકાતું નથી.

સામ્રત ભારતવાસીઓની જીવનમર્યાદા ઘણીજ સંકુચિત થએલી હોઈ પાશ્ચાત્યોનાં પ્રમાણમાં આ બાબતમાં આપણી વિપન્નાવસ્થા છે, એ હવે કોઈને પણ કહેવું પડે તેમ નથી. અંગ્રેજોની જીવનમર્યાદા સરાસરી ૪૩ વર્ષની છે ત્યારે ભારતવાસી મનુષ્યની મર્યાદા સરાસરી માત્ર ૨૩ વર્ષની છે,

કેટલો મોટો ફરક ! આના કરતાં આપણી દુઃસ્થિતિનું ખીણું જુદું પ્રમાણ યોગ્ય છે ને? સરાસરીના સવાલ બાબતે મૂંઝી લાંબું જીવન ભોગવનારાઓ તરફ મનરે કરીએ તોપણ અંગ્રેજ લોકોની આયુર્મર્યાદા સાધારણતઃ ૭૫ વર્ષના હોઈ - હિન્દી લોકોની ફક્ત ૫૦ વર્ષની જ છે. આ વિપરીત સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાની જે અનેક કારણો છે તેમાં વિવિધતાને લીધે ઉત્પન્ન થએલા દારિદ્ર્ય સિવાય નીચેનાં અન્ય પણ કારણો મુખ્ય છે.

(૧) ભોગવણના વધતી જાય છે અને જીવનચર્યાની ઉદાત્ત કલ્પના મંદતાને પામે છે. (૨) લોકોનું સાદું જીવન બદલાઈ મોજશોખ અને એશ્વર્યારામ વધતો જાય છે અને તેના અર્થને પહોંચી વળવા કરવો પડતો શ્રમ શક્તિ બહારનો છે. (૩) બાલપણથી જ શુદ્ધિનો અકાળે વિકાસ કરનારી શિક્ષણ પદ્ધતિ અસ્તિત્વમાં આવી છે તે.

આજના બાલવિવાહનો પ્રતિષ્ઠા યોગ્ય વિવાહનો કાંઈક પ્રચાર થતો જાય છે. એવા સમયે જીવનચર્યાની કલ્પના મંદ થતી જાય છે એવું વાંચી કેટલાકોને આશ્ચર્ય થવાનો સંભવ છે; પણ વસ્તુતઃ તેમાં આશ્ચર્યચકિત થવા જેવું કંઈ જ નથી. અનિબક્ત કુટુંબ પદ્ધતિમાં બાલવિવાહ થવા છતાં પણ જેટલા પ્રમાણમાં જીવનચર્યાનું પરિપાલન થતું હતું તેટલા પ્રમાણમાં આ યોગ્ય વિવાહના વખતમાં પણ કેવળ ધણીધણીયાણીના બનતા નતા કુટુંબમાં પરિપાલન થતું શક્ય નથી, અને છે પણ નહિ, એમ સહેજ વિચાર કરતાં કોઈના પણ લક્ષમાં આવી શકે એમ છે. સ્ત્રી પુરુષના મિલનને શ્રીમંત્રત્વ પ્રતિષ્ઠા, વર્ષાંશતુ મધ્યમ અને શીતલ ઋતુ અનુકૂળ છે એમ વૈદ્યશાસ્ત્રનો મત છે, અને તે મત અનુભવના સુદૃઢ પાયા ઉપરજ બંધાયેલો છે. પાશ્ચાત્યોને સતત શીતઋતુનું પ્રાપ્તિ હોવાથી આ બાબતમાં તેઓ આપણા કરતાં વધારે સુખી છે એવું, માની અસંયાયુક્ત દ્રષ્ટિથી, તેઓનું અંધ અનુકરણ કરી પોતાનો વિનાશ કરી લેવો એ કેવળ મૂર્ખતા જ છે. પરંતુ તેને બદલે આપણે આપણી ભિન્ન પરિસ્થિતિ અનુરૂપ વ્યવહાર રાખવો એજ હકીકતનો માર્ગ છે. આપણી પરિસ્થિતિનો વિચાર કરીનેજ ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે—

યુક્તાહારવિહાસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કમસુ ।

યુક્તસ્ત્વપ્રાવચ્ચોદસ્ય યોગો ભવતિ દુઃસ્વહા ॥

એ પ્રમાણે કહ્યું છે. અનિબક્ત કુટુંબ પદ્ધતિનો કેટલોક અંશે અચરિતાર્ય કામ થવાના કારણે આપણા ઉપર જીવનચર્યાની હાનિનું જે ભયંકર સંકટ આવી પડ્યું છે તેમાં ઉપર જણાવેલી અંધ અનુકરણ કરવાની દૃઢઅયુક્ત પ્રવૃત્તિથી વિશેષ વધારો થયો છે. પાશ્ચાત્યોની અત્યંત ઠંડી હવામાં ઉદીપનની આવશ્યકતા હોય અથવા તેને લીધે થતી હાનિ અત્યંત હોય તો પણ આપણે અહીંની અત્યંત ઉષ્ણ હવામાં આપણી આયુર્મર્યાદા કાયમ રાખવાને શાંતતાયુક્ત શમોભાદક વાતાવરણની જાણ આવશ્યકતા છે. સમાજના શીતરિવાજની સાથે હવાપાણીનો અત્યંત નિકટ સંબંધ છે અને એ તરફ દુર્લક્ષ કરવું હિતાવહ નથી. એવી શુદ્ધિ જેટલા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવી જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં હજી સુધી આપણામાં વિશેષ આપણા શિક્ષિત વર્ગમાં ઉત્પન્ન થએલી દેખાતી નથી, તથાપિ ભવિષ્યમાં તે વિશેષ પ્રમાણમાં દેખાય એવી આશા રાખવી અશક્ય નથી. ઉષ્ણકટિબંધના રોગો શીત કટિબંધના રોગોના કરતાં જૂદાજ પ્રકારના હોય છે તો તેનું સ્વતંત્ર રીતે અધ્યયન થવું આવશ્યક છે, એવા વિચારો ઉદ્ભવવા લાગ્યા છે અને પરિણામે આપણી સરકારને પણ

“સ્કૂલ ઓફ ટ્રોપિકલ મેડિસીન” એટલે ઉષ્ણકટિબંધનાં દરદોનો અભ્યાસ કરાવનારાં વિદ્યાલયો કાઢવાની જરૂરીયાત જણાવવા લાગી છે એ આ દૃષ્ટિથી જોતાં તો સુચિન્દન છે એમ લેખી શકાય. અવિભક્ત કુટુંબ પદ્ધતિનો અભાવ, પાશ્ચાત્ય વિચારોનું અંધ અનુકરણ કરવાની ધ્વિજા એ બે ઉપરાંત એક ખીજ બાળત પણ અલ્પચર્ચિત અત્યંત વિદ્વાતક છે તે એ કે આપણા અંગેડબંબ ગણાતા સાક્ષરો વિતૃપણા થા ખીજ ક્ષુદ્ર વાસનાના પ્રેર્ષા અધમ શૂંગાર-જન્ય નિર્લેજ-ધૂણીત ચેષ્ટાઓથી પરિચુત નાટકો, નોવેલો અને વાર્તાઓનો એક સરખો વર્ષાવ કરી જનસમાજમાં વિપમય સાહિત્યનો પ્રચાર કરે છે, અને સીનેમેટોગ્રાફે તો આ બાળ-તમાં હલન વાળી છે. આવી આવી બાળતોનો પ્રતિજ્ઞ કરવા તરફ સમાજના ધૂરીણોનું લક્ષ જશે કે ? ઝોઝામાં ઝોઝું વિશ્વવિદ્યાલય મારફતે પસંદ થનારા શિક્ષણ ક્રમમાંથી એવાં શૂંગારી નાટકો કિંવા નવલકથાઓને રમ મળશે કે ? શું એવાં પુસ્તકો સિવાય ખીજનું પુસ્તકોદ્ધારા બાપાનો વિષય ન શીખવી શકાય કે ? લોકોનું વ્યાવહારિક જીવન અચુકજ ખચનું હોવું જોઈએ, એનું નિશ્ચિત પ્રયાણ મુકરર કરવું જો કે શક્ય નથી, તથાપિ આવક કરતાં ખર્ચ વિશેષ નહોતું જોઈએ એ વ્યાવહારિક નિયમાનુવયે એટલું તો કહેવાને હરકત નથી કે તે નબી શકે એટલું હોવું જોઈએ. લોકોની ઉત્પાદક શક્તિ વધારવી એમ કહેવું જુદું છે અને રહેણીકરણીની ડીઝી (પ્રમાણ-પાયરી-ક્ષણ) વધ્યા સિવાય કે વધાર્યા સિવાય લોકસ્થિતિ સુધરવાની નથી એમ કહેવું જુદું છે. હમણા લોકોનો જે વ્યવસાય ઉપલબ્ધ છે તેના કરતાં અધિક ફલપ્રદ ઉત્પાદક એવા નવા નવા વ્યવસાયો તેઓને પ્રાપ્ત કરી આપવાની દિલચાલ કરી અત્યંત જરૂરી છે. પૌષ્ટિક અમળા એવનથી શ્રમ કરવાની શક્તિ વધે છે એ ખરૂ છે તથાપિ શ્રમની ક્વોલીટી (ગત-પ્રકાર) વધવાથી જોમ તેની કીમત વધવી શક્ય છે તેમ શ્રમનું પ્રમાણ વધવાથી તેની અનેકગણી કીમત વધવી શક્ય નથી. એવી રીતે શ્રમની ક્વોલીટી વધારવાના નવા નવા ધંધાનાં શિક્ષણ સાધનો નહિ વધવાના સમયે ખર્ચાળ જીવનની પરિપૂર્તિ, શ્રમનું પ્રમાણ વધારીને કરવી પડે છે. વળી પૌષ્ટિક અમળો દુકાળ હોવાથી શ્રમના વધતા જતા પ્રમાણ સાથે આયુર્મર્યાદા ક્ષીણ થાય છે. આવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં ઉત્પાદક શક્તિની પૂર્ણપણે ખીલવણી થતાં સુધી પણ સાદા જીવનના આશ્રય સિવાય ખીજે કોઈ તરણોપાય દેખાતો નથી.

કોઈ પણ વિષયનું સારરૂપ જ્ઞાન પ્રથમ સંકલીત સ્વરૂપમાં સૂતરરૂપે પ્રાપ્ત થયા બાદજ તેનો ધીમે ધીમે વિકાસ કરી શકાય એ આપણી જુની શિક્ષણ પદ્ધતિ ઉષ્ણકટિબંધની પરિસ્થિતિને અનુરૂપજ છે. બાળવયેજ શુદ્ધિના નિકાસને પ્રમાણ કરતાં અધિક સ્થાન કરી આપવાથી ઉચ્ચ હવામાં શરીરપર કેવાં દુષ્પરિણામ નિપજે છે એ આપણા પદનીધરોના શરીર તરફ લજ્જામર પણ જોવાથી તરતજ લક્ષમાં આવે તેમ છે.

માત્રાંશ, ઉષ્ણ હવામાં ગહેનારાંની ઇન્દ્રિય શુદ્ધિ શક્તિનું સ્વાભાવિક વલણ વિકાસાનુ-કૂલ હોવાના કારણે અકાળ અથવા પ્રમાણ બદલાર વિકાસ થઈ તેનો નાશ ન થાય એટલા માટે બની શકે તેટલી કાળજી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. આ બાળત આપણા વિચારશીલ અગ્રેસરોના લક્ષમાં ઉતરી હમણાંની અંધ અનુકરણ કરવાની ધ્વિજાની પ્રવ્રતિ જાંઘ થાય એવી આશા રાખી અજેજ વિરમાય છે.

“ચિત્રમય જગત”

માનવ જીવનની મુખ્ય મુખ્ય ક્ષણો કે અવસ્થાઓ.

(લેખક:—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

દેહિનોઽસ્મિન્યથા દેહે કૌમારં યૌવનં જરા ।

તથા દેહાન્તરપ્રાપ્તિર્ધૌરસ્તત્ર ન મુદ્ધતિ ॥

અર્થ:—“ આત્માનો જે આ દેહ તેને કૌમાર, યૌવન અને જરા એવી અવસ્થાઓ જેમ આવે છે તેવીજ રીતે મરણની માર્ગ ત ખીજાં શરીરો પણ આત્માને પ્રાપ્ત થાય છે એમ જાણી શકી ધીર પુરુષો જનમાં પડતા નથી. ” શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા.

Infancy બાલ્યાવસ્થા અથવા શૈશવ:—આ અવસ્થા જન્મની સાથે આરંભાય છે, અને સાતમા અથવા આઠમા મહિનાનું બાળક થાય ત્યાં સુધી, એટલે કે દુધીયા દાંત કૂટે ત્યાં સુધી લંબાય છે. છતાં આ અવસ્થા એક વર્ષ પુરૂં થતાં સુધી લંબાતી બહુમા માનવામાં આવે છે. નવા જન્મેલા બાળકનું વજન આશરે સાત રતલ, અને તેના શરીરની લંબાઈ (ઉંચાઈ ?) આશરે ઓગણીસ તમ્બુ (ઇંચ) હોય છે. બાળકની જીંદગીના પહેલા બે ત્રણ દિવસમાં તેના શરીરનું વજન ૪ થી ૭ ઓંસ જેટલું થાય છે, પરંતુ તે પછી વજનમાં નિયમિત વધારો થતો રહેવાની ક્રિયા આરંભાય છે, અને દર અઠવાડીએ ૬ થી ૩ ઓંસ જેટલો વધારો વગર અટકાવે પહેલા ૬ માસ સુધી થવાનું કરે છે. બાળકનું વજન જન્મ વખતે જેટલું હોય તેથી બમણું વજન તેનું છ મહિનાની ઉંમરે થાય છે, અને બરાબર એક વર્ષની વય થતાં તેનું વજન જન્મ વખતના વજન કરતાં આશરે ત્રણગણું (બાવીશ રતલ) થઈ રહે છે. આ વખતે છાતીના ધમકારા (અથવા નાડીના ઉછાળા) દર મિનિટે આશરે ૧૩૦ થાય છે, અને દર મિનિટે શ્વાસોચ્છ્વાસની સંખ્યા ૪૦ હોય છે. પુખ્ત વયનાં મનુષ્યો કરતાં આ અવસ્થામાં બાળકના શરીરની ગરમી (ટેમ્પરેચર) એક ડીગ્રી (અંશ) ઓછી હોય છે.

Childhood કૌમાર અવસ્થા નેઆરંભ દુધીયા દાંત કુટવા માંડે ત્યારથી શરૂ થઈ સાત વર્ષનું વય થતા સુધી, અથવા તો ખીજા વારના દ્રઢતર દાંત દેખાવા શરૂ થાય ત્યાં સુધીની ગણાય છે. સાત વર્ષ પુરાં થાય તેટલી ઉંમરે શરીરનું વજન પહેલા વર્ષની આખરે જેટલું હોય તેનાથી બમણું અથવા આશરે ૪૪ રતલ, અને ઉંચાઈ પણ આશરે ૪૪ ઇંચ (તમ્બુ) થઈ રહે છે.

Youth તારૂણ્યાવસ્થા અથવા કિશોર અવસ્થા સાતમા વર્ષથી આરંભાઈ પંદરમા વર્ષ સુધી, અથવા તો જુવાની આવતા સુધી લંબાય છે. આ કાળમાં દુધીયા દાંતનું સ્થાન ખીજા વારના દૃઢ દાંત લે છે, અને પ્રજાત્પાદક અવયવો જેમ જેમ ખીલતા જાય છે તેમ તેમ જીવ અને પુરુષત્વનાં જાતીય લક્ષણો અધિક અધિક સ્પષ્ટ રીતે પ્રકટતાં જાય છે. કન્યાઓમાં રમેદર્શન શરૂ થાય છે, અગાજ અથવા સ્વરમાં દેખીતો ફેરફાર થાય છે, અને છાકરાઓને દાઢી મુજ કુટવા લાગે છે. પંદર વર્ષ પુરાં થતાં શરીરનું સરેરાશ વજન લગભગ ૧૦૦ રતલ અને ઉંચાઈ ૬૦ તમ્બુ થઈ રહે છે.

Adult Age-પ્રૌઢ અવસ્થા. અથવા પ્રાપ્ત વૈવાનાવસ્થા. રમેન્ડેન્સ અથવા ઋતુમતિ થવા લાગતાં કન્યા વ્યવહાર દ્રષ્ટિએ (practically) સ્ત્રી બની રહે છે; પરંતુ તેજ વયના છોકરામાં તો પુરુષત્વનો વિકાસ વધારે ક્રમશઃ થાય છે, અને તેથી 'ભાવડો' બનતાં તેને વધારે વયે લાગે છે. વીશમા વર્ષથી તે યાજ્ઞીકમા વર્ષની હંમર સુધી પુરુષમાં શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ સૌથી વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં દેખાય છે. સ્ત્રીઓમાં એક સાધારણ નિયમ તરીકે ૪૦ થી ૫૫ વર્ષની વયમાં ઋતુસ્થાવ હમેશને માટે બંધ (Menopause) થઈ જાય છે, અને સુગર્ભા થવાની શક્તિ તો તે પૂર્વે પણ કેટલાક વખતથી લગભગ જતી રહી હોય છે.

Old Age-વૃદ્ધાવસ્થા અથવા જરા. સાઠમા વર્ષ પછી જીવનનો જીવસો ધીમે પડવા લાગે છે, અને જરા અથવા ઘડપણ રહેતે રહેતે શરીરમાં પ્રસરવા લાગે છે, એટલે વિવિધ અંગ ઉપાંગોની ક્રિયા કે ગતિ મંદ પડવા માટે છે, લોહીની શિરાઓ કે નસો, કુચાં અથવા પોચાં હાડકાં, અને ખીજી તંતુઓ ('ટીસ્યુઝ')ના બંધારણમાં વિકાર થવા લાગે છે, જેને લીધે હાડકાં બરડ થાય છે, સાંધા અકડાતા જાય છે, નસોની સ્થિતિસ્થાપકતા ઘટતી જાય છે, અને શરીરમાં જ્યાં ન જોઈએ ત્યાં ચરબી અથવા સુતારાળવા પદાર્થો જામવા લાગે છે. આમ છતાં ઘણીવાર મનમગજ પોતાનું 'પૂર્વેનું' કૌવત જાળવી રાખે છે, એટલું જ નહિ પણ ઉલટું અધિક બળવાન અને પડવ કેટલીક વાર બને છે.

Death-મરણ, મૃત્યુ, પંચત્ય. છેવટે જીંદગી રૂપી સાંકળનો કોઈ એક નખળો આંકડો પહેલો તુટવા લાગે છે, ત્યારે આપણે તેને એક યા બીજા રોગનું નામ આપીએ છીએ, અને સર્વ પ્રયત્ન કરવા છતાં તબીબત બગડતીજ જાય ત્યારે તે બાંધિને આપણે 'જીવલેણ' (Fatal) કહેવા લાગીએ છીએ. વિદ્વાન ડૉક્ટરોનો એવો અભિપ્રાય છે કે પ્રાણોત્સર્ગનો આરંભ મગજ-હૃદય (સ્ક્રતાશય—'હાર્ટ'), કે ફેફસાંથી થાય છે, તોપણ દરેક મરણનું છેલ્લું શારીરિક કારણ તો છાતીના ધબકારા બંધ પડવા તેજ હોય છે.

ઉપર પ્રમાણે એક સામાન્ય તંદુરસ્ત જીંદગીનો ટુંક ચિતાર શારીર ગુણ ધર્મશાસ્ત્ર (Physiology)ને આધારે આપવામાં આવ્યો છે. કેવળ કૃત્રિમ અને અસ્વાભાવિક રહેલી રહેણી-કરણીને લીધે "સ્વાભાવિક મરણ" (Natural Death) મનુષ્ય જાતમાં બહુ કવચિતજ નેવામાં આવે છે, અને તેથી આપણી પૃથ્વી ઉપર દર મિનિટે સરેરાશ ૬૭ મનુષ્યો હમેશાં મર્માન્ન કરે છે તેના વિષે તો આપણા શોકપ્રિય કવિ શામળના રાખ્દો બરાબર બંધ બેસતા છે કે:—

છપ્પો.

કોઈ આજ કોઈ કાલ કોઈ દિવસે કોઈ રાતે,
કોઈ જોખન કોઈ પૃથ્વિ બાલ જન જીવતી જાતે;
કોઈ તાવે તરફડી આપવાતે કોઈ મરતાં,
કોઈ ભોગ કોઈ રોગ કોઈ તો માપ કરડતાં;
કોઈ વિપવિકાર કે હડકવા કોઈ મરતે લહીને સુવો,
પણ કાળ ન મૂકે કોઈને શામળ કહે સમજ જીવો.

વિક્રમના નવિન વર્ષમાં—તંદુરસ્તીનું તાવીજ

અથવા

સર્વોત્તમ સુખની ચાવી.

(લખનાર:—H. M. V.)

તંદુરસ્તી એ કેદરતની અમૂલ્ય ખજીસ છે; પરંતુ જ્યારે તે ખજીસ ગુમાવી દેવામાં આવે છે, અથવા શરીર રોગી બને છે, અને તન મનની અસ્વાભાવિક સ્થિતિ થાય છે; ત્યારેજ તેની ખરી કીમત સમજાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ધણીવાર ગએલી અથવા ગુમાવેલી તંદુરસ્તી, ગમે એવા બારે પ્રયત્ન કર્યા છતાં અને બેસુમાર પૈસા ખર્ચ્યા છતાં, પાછી મેળવી શકાતી નથી.

આ દુનિયામાં સર્વેથી પહેલું સુખ તંદુરસ્તી અથવા શરીર અને મનની સ્વાભાવિક નીરોગી સ્થિતિ ગણાય છે તે તદ્દન ખરું છે. નીરોગી, સુદૃઢ, સશક્ત અને સ્વાભાવિક સ્થિતિ શરીરની હોય તોજ બીજા બધા પ્રકારનાં સુખ-સગવડ-સાહેબી તેની ઘટ્ટી હદમાં મળી આવે છે; અને ભોગવી શકાય છે. એ પરથી ખુટલું માલુમ પડે છે કે આ દુનિયામાં સર્વેથી પહેલું અને સર્વેથી ચઢતું સુખ તંદુરસ્તીમાં સમાવેલું છે.

હાલના વખતમાં તંદુરસ્તી જાળવવા, વધારવા, સંધારવા, મેળવવાની અગત્ય ઓછી સમજવામાં આવે છે એવું કહેવાતો હેતુ નથી. એક રીતે જોતાં તો પહેલાંના કરતાં હાલમાં તે માટે ભગીરથ પ્રયત્નો ચાલુ છે. એટલે કે હામેદામ, ગામેગામ, શહેરેશહેર, ડગલે અને પગલે, મોટે ભાગે વૈદ્ય-હકીમ-ડાક્ટર સાહેબોનાં ટાણાં-દવાખાનાં, ખાનગી સંઘાપથી તથા ધર્મોદ્ધ દયાદાનથી નિભાવવામાં આવતાં ઔષધાલયો, હૉસ્પીટાલો, આરોગ્યભવનો, સેનેટોરીયમ વગેરે પોતપોતાના મુકદ્દર કરેલા માર્ગે કાર્ય કરી રહ્યાં છે. જેનો લાભ કે અલાભ નિત્ય મનુષ્ય જાતનો રોગી વર્ગ લે છે.

છતાં પણ પ્રતિદિન રોગીઓની સંખ્યા અને તરેહવાર રૂપના રોગ વધતા જવાની દ્રવીયાદમાં લેય માત્ર પણ ઘટાડો નહિ થતાં વધારો ચાલુ છે. રોગ-દુઃખ-દરદોના નિવારણને અર્થે દવાખાનાં અને આરોગ્યભવનોની માગણી વધતી જાય છે. કદાચ વંસ્તીનો વધારો ચાલુ વધતો જતો હોવાથી જેમ પ્રજાનો વધારો થતો જાય છે, તેમ તેવી પ્રજામાંની ધણી નિર્માલ્ય, નિર્મળ સંખ્યાને માટે, હૉસ્પીટાલો અને ધર્મોદ્ધ દવાખાનાંની જરૂર પણ વધવા લાગે.

એ ઉપરાંત હાલમાં આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતાં સાહિત્યનો વધારો થયો છે, અને તે સાહિત્ય અને ધીમામણ પૈસાની પંદર શેર જેવું થઈ ગયું છે એટલે તે સરતુ થવા છતાં તેનો નેપછી તેવો સદુપયોગ થતો નથી. પ્રજામાંનો અનંબુ વર્ગ જેટલા પ્રમાણમાં રોગી છે; તેનાથી બહેલો વર્ગ યાને તંદુરસ્તીને લગતા ધણાખરા નિયમોથી વાકેફ વર્ગ કાંઈ ઓછો પોતાનો નથી.

અમલ્યવર્ગ તંદુરસ્તી જાળવવા તથા મેળવવાને માટે, જે કેટલીક બાબતો ઉપર આધાર અને આધાર રાખે છે, તેમાં તાવીજનો પણ સમાવેશ થાય છે. જે યકીન વા શ્રદ્ધાપૂર્વક ગળા અથવા હાથે કે શરીરના બીજા ભાગે બાંધવાનો પ્રચાર હાલમાં પણ ચાલુ છે. યકીન

અથવા શ્રદ્ધા એ પણ એક કુદરતની પ્રળ્લ શક્તિ છે; અને તે શક્તિ પણ પોતાની મર્યાદામાં પોતાનું કાર્ય તેના હિપયોગ પ્રમાણે કરે છે.

મણેસો વર્ગ યકીન અને શ્રદ્ધા તંદુરસ્તીના તાવીજમાં રાખી શકતો નથી. કારણ અધ યકીન કે શ્રદ્ધા ગખવી એ એક જાતનું જંગલીપણું ગણવામાં આવે છે; અને તે કેટલેક અંશે ખરું છે. તેઓ હરેક ધાર્મિક, વૈદક, નીતિજનક વગેરેને લગતા નિયમો અને કરમાનોનાં કારણો માંગે છે; પરંતુ તે નિયમો નીતિ-રીતિ-અને કરમાનોમાં ગૂઢ રહસ્યો અને ખરાં તાત્પર્ય, હંડા અર્થ સમજી શકવાની લાયકાત તેઓમાંના ધણીમાં ધણે અંશે ખીલેલી હોતી નથી. સમજી શકે છે તો તેના જરૂરી અંશે પાલન કરવાની શક્તિ ધરાવતા હોતા નથી. તેટલું શારીરિક અને માનસિક બળ અને નૈતિક હિમત દર્શાવવામાં પાછળ હટે છે. પરંતુ તેઓમાંની મોટી સખ્યા તંદુરસ્તીનું તાવીજ એટલે કે વગર મહેનતે, વગર પ્રયત્ને, કુદરતી અને સુનીતિજનક નિયમોના પાલન વિના, પોતાની હિંદ્રિયો અને માનસિક વૃત્તિઓ ઉપર જરૂરી અંશે કાબુ મેળવવાનો પ્રયાસ જરી ગખ્યા વિના, મેળવવાની ઇચ્છા અંતરમાં ધરાવે છે. કહેવાતા સુધારા અને વધારાના પ્રયાસમાં હરેક બાબતમાં હદ-મર્યાદા અને સમતોલપણું ઓલંગી જવાથી અમૃતના ગુણ પણ ઝેર રૂપ બનીને ઝેરી અક્ષર બતાવા લાગ્યા. પ્રવૃત્તિમાં જે હદ રાખવાની જરૂર છે, તે હદની જહાર જવાથી પ્રવૃત્તિનાં સુખો ત્રાસદાયક દુઃખોમાં ફેરવાઈ જાય છે. અને તેમાં જ્યારે ધર્મ અને નીતિ તથા કુવ આલમનો પેદા કરનાર ઈશ્વર; તથા મનુખ જાત અને પ્રાણી માત્ર તરફની ફરજ અને પરસ્પરનો સંબંધ અને રચના; તથા બંધારણને વિસારી મુકવામાં આવે ત્યારે તેનું પરિણામ ત્રાસદાયક દુઃખ દરેકે અને રોગ સાથે અકાલીક મોતમાં આવે.

સર્વોત્તમ સુખની ચાવી તે તંદુરસ્તી એટલે આરોગ્ય શરીર છે. શરીરના આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા જ્ઞાનનો જેમ વધારો થતો જાય છે, તેમ તે સત્ય જ્ઞાનમાંથી ધટતો અને જોધતો લાભ લેવાને પણ તૈયાર રહી ચાલુ પ્રયત્ન કરતા રહેવાની જરૂર છે. કારણકે જ્ઞાન રૂપી રોશનીનો પ્રકાશ મેળવ્યા છતાં, ધરનાં બારી-બારણાં ઓલવામાં નહિ આવે તો અધકારમય સ્થિતિ હંમેશાં ઓગવવી પડે અને દુઃખ-દરેકો, મંદવાડ અને માંદગી હંમેશનાં ધર કરી રહે.

તંદુરસ્તીનું તાવીજ યાને સર્વોત્તમ સુખની કુંગી, ડુનિયાના લગભગ દરેક સુખ્ય ધર્મમાંથી જડી આવે છે. પરંતુ તેના અકસીરપણા માટે જે યકીન અને શ્રદ્ધા, શાંતિ અને સજુરી, પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ, મહેનત અને પ્રયાસ જરી રાખવાની જરૂર છે; તે યોગ્ય હદ, રૂપ અને પ્રમાણમાં રાખવામાં આવતાં નથી. કોઈ કહેશે કે, તાવીજનો લાભ કે કાયદો મેળવવાને પ્રયાસ કરવાની શી જરૂર હોય; તે તો ફક્ત પાસે રાખવાથીજ એની મેજ આપોઆપ લાભ અને તંદુરસ્તીનું સુખ કોઈ ગેખી રીતે આવતુંજ રહે ! અને કુંગી મળી જાય તો પછી તનની તીજેરી ફક્ત ખુડતાંજ વાર એટલે સુખનો ખજાનો મળીજ આવે !

જરૂર લાંબો વિચાર કરતાં તુરત જણાઈ આવશે કે હરેક વસ્તુ અને ચીજ, ગતિ અને કાર્ય પોતપોતાની હદ અને મર્યાદામાં યોક્કસ નિયમાનુસાર પ્રકટ થાય છે, રૂપાંતર થાય છે, એકઠાં થાય છે, અને કાર્ય કરે છે. નિયમ કે કાયદાની જહાર જઈ કોઈ પણ વસ્તુ-ચીજ કે જીવ-કે શક્તિ પોતાનું કાર્ય કરી શકતી નથી અને પોતાની હરતી ધરાવી શકતી નથી. કોઈ પણ વસ્તુ ખરી રીતે જોતાં મક્તમાં આપણે મેળવી શકતા નથી. “આપ અને

લે" તો નિયમ ચાલુ છે અને રહેશે. તેજ પ્રમાણે તંદુરસ્તી પણ કુદરતના નિયમ પ્રમાણે નિયમિત જીંદગી ગુજારવાથી અને તે નિયમને અનુસરતું વર્તન રાખવાથી, અને ખાન-પાન, આહાર, વિહારમાં મિતાહારી બનવાથી જાળવી અને મેળવી શકાય છે. અને નહિ કે, સ્વચ્છંદપણે કુદરતના કાનુનને અને શારીરિક તથા માનસિક નીતિ-રીતિનો ભંગ ચાલુ રાખીને પછી કોઇ જેથી અદ્ભુત રીતથી કે તાવીજ અને દોરા માદળીયાંના બળ કે મંત્ર-તંત્રથી, મંત્ર-શબ્દો-અવાજ એમાં દરદો દેડે કરવાની કે વધારવાની અને પ્રકારની સારી અને ધુરી શક્તિ જો કે રહેલી છે, પણ તે શક્તિનો ઉપયોગ તેની ઘટતી હદ અને તેના યોગ્ય રૂપમાં યોગ્ય સ્થિતિ ઉપરજ પોતાનું કામ કરી શકે છે.

ત્યારે તો લેખના મથાળા ઉપર તંદુરસ્તીનું તાવીજ લખેલું જોઇને તે મેળવવાની આશામાં કેટલાક જન નાસીપાસ બનશે. નાસીપાસ અને નાહિંમત બનવાની જરૂર નથી. તંદુરસ્તીનું તાવીજ અથવા સર્વોત્તમ સુખની આવી કુદરત તરફથી દરેક મનુષ્યને આપવામાં આવેલ છે. તે શોધવાને અને મેળવવાને બહાર ભટકવાની કે જોગી, જતી, સંન્યાસી, સાધુ, ફકીર, લુવાઓ, મહાત્માઓ કે રાજવૈદ્યો અને વૈદ્યશાસ્ત્રીઓં વા નાડીવૈદ્યો પાસે જવાની જરૂર પડતી નથી.

એ તંદુરસ્તીના તાવીજને જુદા જુદા અર્થમાં લઇને તરેહવાર નામ આપવામાં આવ્યાં છે, અને એ તાવીજ કે કુંચીના પ્રતાપથીજ આપણા વડવાઓના વખતમાં મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ અંતરની શાંતિ-સુખુરી-સુખ અને આરોગ્યમય સ્થિતિ ધણેભાગે ભોગવતો હતો. શારીરિક અને માનસિક હાલતે ઘણે જરૂરી અંશે સ્વતંત્રતા અનુભવતો હતો. એટલે કે તે વખતે હાલના જેટલી ઉપાધિઓ, કૃત્રિમ-અકુદરતી-બનાવટી તંત્રી અને જરૂરીઆતો, અને સાધનોની જરૂરીઆત ધારવામાં આવતી હતી નહિ. કારણ કે તે વેળાએ પણ સુધારો હતો; છતાં સુધારાની સાથે ધર્મ અને નીતિનું બળ વિશેષ હતું. અને આ ખાસી દુનિયાં ઉપરાંત બીજી કોઈ દુનિયાં હસ્તી ધરાવે છે; એવું પ્રગ્ગતો સુધરેલા વર્ગ માંનો મોટો ભાગ માનતો હતો. શરીર મન અને આત્મા એ ત્રણની ત્રિપુટી ઉપર અવલંબીને દરેક દુનિયાં વ્યવહાર અને ફરજોનું બંધારણ હતું. તે વેળાના સુધારામાં હદ બહાર સ્વાર્થવૃત્તિ, પ્રાણી માત્ર તરફ ઝોછી દયા અને લાગણી, મનુષ્ય જાત તરફ ભાવના અને માયા મોહબળ રાખવામાં અને દર્શાવવામાં જોઇએ તે કરતાં વધુ પછાતપણું, બનાવટી હાજરો અને જરૂરીઆતોનો હદ ઉપરાંત વધારો, અશાંતિ અને અસંતોષ હાલના સુધારામાં છે, તેટલા પ્રમાણમાં વધુ હતાં નહિ.

ત્યારે તંદુરસ્તીનું આપણા વડવાઓનું અમુક તાવીજ અથવા અખૂટ સુખના બંડા-રતી કુંચી શું હતી? તે કુંચી અથવા તાવીજ ધર્મ હતો. એટલે કે પ્રાચીન ઋષિ-મુનિઓ, અને પેગમ્બરોએ પોતાની કુદરતી શક્તિ અને આંતર્યક્ષુની ખીલવણીથી, જે સત્યજ્ઞાનનો વારસો આપણને આપ્યો છે, તે એવા પ્રકારનો છે કે જે કદી પણ કાળાંતરે મોટો ફેર, અગર નુકશાનકારક બને અને દુઃખ આપે એમ નથી. ધર્મમાં ઉડા જરૂર પૂરતાં રહસ્યો મતલબ-અર્થ-હેતુને અનુસરી, કાંઈક વિશેષ પ્રમાણમાં શ્રદ્ધા અને યત્ન સહિત બનતા સર્વે પ્રયત્ને ધાર્મિક ફરમાનો, કાયદાઓ, ક્રિયાઓને અનુસરતી જીંદગી ગુજારવામાં; અને તે કુદરતને અનુકૂળ કાયદા-કાનુનોને અનુસરતું વર્તન રાખવામાં આવે તો તેમાંથી સર્વોત્તમ સુખની આવી જડે છે અને મળે છે.

હવે ધર્મનું યથાશક્તિ અને યથાયોગ્ય પ્રમાણમાં પાલન થાય તો આરોગ્ય જળવાય; ત્યારે ધર્મના પાલન કરવાને લાયક તથા શક્તિવાન બનવાને જે એક મુખ્ય ખાતર ઉપર ચાલુ અને ચાલુ વગ્ન સુકયામાં આવે છે, તે મનોનિગ્રહ છે. એટલે બટકતી, વળખાં ભારતી, ઉઠતી માનસિક વૃત્તિઓને એકાગ્ર કે એકત્ર કરતા રહેવાની તજવીજ કે સંભાળ બનતા પ્રયત્ને ચાલુ રાખવાતી છે અને શાંતિનું સ્થળ બહારથી શોધવાના કે મેળવવાના માર્ગથી પાછા ફરીને તે સ્થળ આપણા પોતામાં જોવાનું કે બનાવવાનું છે.

સવાલ ઉઠશે કે ત્યારે શું બધાએ એવો પ્રયત્ન ચાલુ રાખીને યોગી કે ત્યાગી કે વૈરાગી બનવું ? નહિ. તેમ બનવાની જરૂર નથી અને તેમ બનવા માગતાં બની શકાશે પણ નહિ. કારણ દરેક જણ દરેક સ્થિતિમાં તેમ કરી શકવાને ધણે ભાગે લાયક કે શક્તિવાન હોતા નથી. લાયકાત કેળવવા, ખીલવવા તથા વધારવાની સાથે પૂરતા વખતની જરૂર તે માટે રહે છે. આ સ્થળે હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે, મન તથા ઈન્દ્રિયો ઉપરનો કાબુ ધણે ભાગે સુમાવી દેવાથી, જે હાલમાં દુઃખ, દરદો, નબળાઈ, અધ્યાયુષ, અશાંતિ, અસંતોષ, અદેખાઈ, ઉગ્રાક્રોધ, આપરવાર્થિપણ, અંટસ, કંઠાસ, કંકાસ, અનીલિ વગેરે કાંઈક અંશે વધતાં જતાં જણાય છે, તે કમી કરવાને કયો રસ્તો સુલભ અને સત્ય થઈ પડશે તે શોધવો.

દેવ અથવા આદતનું બળ એટલું બધું છે કે તે માટે ખાસ સાવચેતી અને સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. કારણ નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય નુકસાનકારક દેવ ઉપર પાછળથી જ્ય મેળવવાને ધણાઓ અશક્ત થઈ પડે છે, અને તેવી રીતે વ્યસનના રૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે. ધણી નુકસાનકારક રીતે શરૂઆતમાં મનનાં દીક્ષાપણને લઇને જડ ધાલી ખેસે છે અને તે છુટી શકતી નથી કે છોડવાને મોટો ભાગ લાઇલાજ થઈ પડે છે.

દાખલા તરીકે જોતાં જણાશે કે સંખ્યાબંધ મનુષ્યો એક વા અનેક પ્રકારની કુટેવોમાં દેવાએલાં હોય છે. જે કે તેઓમાંનો મોટો ભાગ પોતાની એવી કુટેવોથી નબળીતો હોય છે. નાની કે મોટી ધણી પ્રકારની નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય, શરીર અને મનને ઝોણ વધતા પ્રમાણમાં નુકસાનકારક રીતે, જે કુટેવના રૂપમાં ફેરવાઈ ગયેલી જણાઈ આવે છે. ધણી ભણેલા-ગણેલા પડિત પુરો અને વિદ્વાન આદમીઓને એવી ધણી નજીવી અને મામાન્ય ગણાતી અને જણાતી કુટેવ પડેલી હોય છે, કે તે તરફ તેમનું ઘણું ધ્યાન છે તે છતાં તેઓ છોડી શકતા નથી. બલકે છોડી ચકવાને શક્તિમાન હોવાનો ડોળ ધાલવા છતાં તે છોડવાને કે તજવાને નૈતિક હિંમત બતાવતા નથી.

તમાકુનો તરેહવારરૂપ અને માર્ગે ઉપયોગ કરવાની નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય આદત; ખીડીની મોટા ભાગમાં ભણેલા કે અભણ બન્ને વર્ગમાં ફેલાએલી બદી; ચાહ, કૌરીનું સર્વત્ર ગરીબ, મધ્યમ કે તરવંગર તમામ વર્ગમાં ફેલાએલું એટક; દરેક કુટુંબ વસ્તુ અને કુટુંબીજાનું વધતું જતું વ્યસન અથવા ઉપયોગ; આહાર-વિહારમાં અભિતાહારપણું; ખાનપાનમાં અકરાંતીયાપણું; તીખા, ખારા, ખાટા, મીઠા પદાર્થો ઉપર હદ બહાર લાલસા રાખીને ભુખ કે શક્તિ ઉપરાંત વાપરવાની લાલચ; ઉદ્વિગ્ધ ઉપર ઘટતા જરૂરી કામની ખામી, જેના પરિણામે તરેહવારનાં વ્યસનો અને એટકમાં પડી તન, મન અને ધનની થતી ખરાબી; કે હદ ઉપરાંત મોજ મજાદ અને એશ-આશમ કે ઇશકપાણી તરફ વધતું જતું શારીરિક અને માનસિક વલણ; લાડી-નાડી-ગાડીમાં ચક્રચુર રહેતું મન; મોટાઈ આકબર

કે તવંગરી ખતાવવા કે તવંગર ખતાવવામાં રાત દિવસ મશગુલ રહેતું તન-મન; ખીજા મનુષ્યોનાં સુખ અને સગવડ તથા ખરાં નૈતિક હક્કને ભોગે, પોતે પોતાનો સ્વાર્થ સાધવાનોજ અને સ્વાર્થી સુખ મેળવવાનોજ નગર સમક્ષ રહેતો સ્વાર્થી માર્ગ કે અણુધરતો ખ્યાલ, પશુ-પ્રાણીઓ ઉપર ગુન્જરવામાં આવતું ધાતપીપણું; સુનીતિ-નિયમ અને નિશ્ચયના ધટતા પાલન અને સેવનમાં પછાતપણું; વ્યાપારિક દ્રષ્ટિથી સંકુચિત નગર અને અર્થેથી હદ બહાર સ્વાર્થપરાયણતા પૂર્વક વ્યાપાર-ધર્મો-ઉદ્યોગ નિભાવવામાં ખરાં સ્થાયી સુખ અને તન-મનનો આપવામાં આવતો ભોગ, અને તેથી ચાલુ રહેતો અસંતોષ અને અંતરની અશાંતિ; પરિણામે હદ બહાર વધતા જતા કલ્યાણ-કંકાસ અને કલેશ; અને તેની પાછળ તન-મન અને ધનની ઉત્તમ શક્તિનો થતો નાશ કે દુરુપયોગ, આવા પ્રકારની ધણે અંશે ચાલુ રહેલી સ્થિતિ શું ખતાવી આપે છે ?

તે જોજ ખતાવી આપે છે કે, મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ પોતપોતાના ધાર્મિક ફરમાન અને કાયદા કાનુનોને અનુસરતું વર્તન રાખવામાં હદ બહાર પછાતપણું દર્શાવે છે. જોના પરિણામે પોતાની ઈર્દિયો, મન, શરીર ઉપરનો ધટતો કાણુ ખીલવવાની વા કેળવવાની સંભાળ કે તજવીજ રાખવાની જરૂર કે અગત્ય સમજવામાં કે જોવામાં આવતી નથી. ધાર્મિક, નૈતિક, સામાજિક, વ્યાવહારિક વગેરે પ્રકારનાં બંધનો અને અંકુશનો ડર હાલમાં પહેલાંના જેટલો રહ્યો નથી. એટલે વ્યક્તિસ્વાતંત્ર્યનું સુખ જેવી રીતે, જેટલા પ્રમાણમાં, ખીજાઓને તથા પોતાને અસુખ કર્તા યદ્યપડ્યા વિના ભોગવવાની આશા રાખવી જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં ધણાઓના બાળમાં તેમ થતું નથી.

આપણે કેટલાક સંકુચિત, પ્રગતિ અને વિકાસનો કંમ અટકાવનારા, ન્યાત-જાત અને શ્દી-રિવાજના ધર્મને નામે દાખલ થએલાં બંધનો અને વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્યને કચડી નાખનારા રિવાજોની તરફેણ કરવા માગતા નથી. પરંતુ તેની સાથે બધાજ સારા રિવાજો અને બંધન અને કાયદા-કાનુનોનો અનાદર કરીને સ્વચંદ્રપણે જીંદગી ગુન્જરવાનું ધોરણ પસંદ કરવા યોગ્ય નથી.

કેદરતી, ધાર્મિક, સાદી, સરળ જીંદગી જનતાં સુધી ગુન્જરવામાં આવે તો; તેમાં સંતોષ, સચ્ચરી, સુખ, સ્વતંત્રતા, અને સુખાધારી ધણે અંશે મળી આવે. પોતાથી ખની શક્તા પ્રમાણમાં પોતાની હરેક શક્તિનો ઉપયોગ, પોતાના સુખ-સગવડ સાચવવા અને મેળવવા ઉપરાંત મનુષ્ય જાતનાં દુઃખો ઝોછાં કરવામાં થાય તો, તેથી એકંદરે પોતાના સુખમાં પણ વધારો થાય. કહું છે કે-“સુખ તેને છે કે જેનાથી ખીજાને સુખ મળે છે.”

ખતાવટી, અકુદરતી, ફિમિ હાજતો અને જરૂરીઆતોમાં હદ બહાર વધારો કરવાની ઇતિ કે વધણુ ઝોછી કરી, યોડા ઉપર સંતોષ રાખવામાં આવે તો ધણા પ્રકારની માનસિક જન્મળ અને આદત ઝોછી થાય; અને તે પ્રમાણેનો મનનો ભોળો તન પર માડી અસર કરી શકે નહિ. એટલે તન-મનનાં ધણાં દુઃખો ઝોછાં થવા પામે.

પોતાની જાત ઉપર ધટતો જરૂરી કાણુ (Self-control) કે જે મનોનિયંત્ર, ઈર્દિયનિયંત્ર, ચિત્તચિત્તિનિરોધ, વગેરે નામથી ઝાળખાય છે, અને જોજ શબ્દોમાં ધણા સુખ્ય ધર્મનું ગૂઢ રહસ્ય સમાજેલું છે, તેમજ તંદુરસ્તીનું તાવીજ અથવા સર્વોત્તમ સુખની આવી પણ જોજ ક્રિયા કે કેળવણીમાંથી જડી આવે છે.

શ્રી ધન્વન્તરી જન્મોત્સવ નિમિત્ત.

(લિ. શાન્ત-કીમ સ્ટેશન.)

“શ્રી ધન્વન્તરી પ્રાર્થના.”

(સમ-સોરઠ.)

ધારા, ધન્વન્તરી ભગવાન. ઘોને અંતરખળનાં દાન. ખારાં
અમૃત કુંભ ધરી કર માંહે,
પીતાંબર યુગ મુકુટ વિરાજે,
ગાનસ્વરૂપ કૃપાલ. ઘોને અંતરખળનાં દાન. ખારાં
આપ કૃપા વિષુ નાથ હમારો,
કહો પ્રભુ ક્યમ કરી આવે આરો,
નિષ્કળ સહુ વ્યાપાર. ઘોને અંતરખળનાં દાન. ખારાં
રોગી, પતિત, દીન, સાધન હીનને,
આધી વ્યાધિ ઉપાધી સહીને;
તમ થયા હે કૃપાલ. ઘોને અંતરખળનાં દાન. ખારાં
અંતર ખળ એવું આપો પ્રભુ,
પ્રેમ ધરી જન સેવા માયું;
કમળું એ યશ હે કૃપાળ. ઘોને અંતરખળનાં દાન. ખારાં
આયુર્વેદની દેવી પ્રસાદી,
જનમંડળનાં વ્યાધિ નિચારી;
સંકટ હરજો દયાળ. ઘોને અંતરખળનાં દાન. ખારાં

અંથ સત્કાર.

સાહિત્ય સેવા—કર્તા હોટાલાલ કહાનદાસ પટેલ, હેડમાસ્ટર મ્યુ. સ્કૂલ નંબર ૨, નાનપુરા સુરત. આ નામનું લઘુ પુસ્તક કર્તા તરફથી અમને રિવ્યુ માટે મળ્યું છે. પુસ્તક વાંચી જોયું. કર્તાએ આ પુસ્તકમાં કવિ નર્મદાશંકરની સાહિત્યસેવા સંબંધે જો વર્ણન કરેલું છે તે અક્ષરશઃ ખરૂં છે એમ લાગે છે. કવિ નર્મદાનાં રચેલાં પુસ્તકોજ તે તેના બુદ્ધિચાતુર્ય અને ઉત્સાહીપણાની ખાત્રી કરી આપે છે. કર્તાએ તેના દરેક પુસ્તકનું વિગતવાર વિવેચન કરેલું છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૪-૦ રાખેલી છે.

વિદ્યાર્થી જીવન—આ લઘુ અથ તેના કર્તા જીવનદાસ લક્ષ્મીદાસ નિમાવત પેટા તાલુકા મારતર રાવળ, જામનગર સ્ટેટ એમના તરફથી અવલોકન માટે અમને મળ્યું છે. કર્તાએ આ પુસ્તકમાં વિદ્યાર્થીને પાલન કરવાના ઝાગણીમ નિયમો બતાવેલા છે અને તેનું

હુંકામાં સાઈ વર્ણન કરેલું છે. કેટલાક નિયમો તો પુખ્ત વયનાને પણ લાગુ પડે. તેવા છે ને તે ઉપયોગી છે. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૫-૬ રાખેલી છે.

વનરૂપિત ખોરાકનું મહત્વ—એ નામના લેખનું એક લઘુ પુસ્તક લેખક હગનવાલ પરમાનંદ નાણાવટી આસીસ્ટન્ટ મેનેજર શ્રી. જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડ મુંબઇ, પ્રસિદ્ધ કર્તા લલ્લુભાઈ શુલાળચંદ્ર ઝવેરી, જ્ઞાનરસી મેનેજર શ્રી જીવદયા પ્રસારક ફંડ, ૩૦૯ સરાફ બજાર મુંબઇ. એમના તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. માંસાહારથી થતા રોગો અને નુકશાન સંબંધી દુનિયાના સુપ્રસિદ્ધ ડાક્ટરોના અભિપ્રાય કર્તાએ ખતાવ્યા છે. એટલુંજ નહિ પણ દુનિયાના સુપ્રસિદ્ધ મહાન પુરુષો અને ડાક્ટરો કે જેઓ વનરૂપિત આહારની તરફેણમાં છે તેવાની એક નામાંવળી પણ આ પુસ્તકમાં ખતાવી છે. આ સુધરેલા જમાનામાં વિદ્યા અને જ્ઞાનની મદદથી આપણે સમજી શકીએ છીએ કે દરેક પ્રાણીમાં આત્મારૂપે ધૃધિર વ્યાપિ રહ્યો છે. જેવી સુખ દુઃખની લાગણી આપણને થાય છે તેવીજ પણ પક્ષી અને પ્રાણીમાત્રને થાય છે તો પછી ઉદરપોષણ માટે તેમનો વધ કરવા આપણને હક નથી. એવા મુંગા પ્રાણીઓનો વધ કરવાથી જગન્નિયંતા ધૃધિરની અપ્રસન્નતા થાય છે અને પરિણામે આપણને અનેક સંકટો ભોગવવાં પડે છે.

એક મહોટામાં મહોટું ધનામ—પ્રસિદ્ધ કરતા શ્રી બહુમંડળ, નાનકવાડા, કરાંચી. આ એક બોધદાયક હુંક સંવાદ છે. મોઢલનાર રા. ચંપકલાલ નંદલાલ દેશિત છે, આ લઘુ લેખમાં જુગાર રમનારને બોધદાયક શીખામણ છે.

અમારી આનંદોર્મિયોની આભિવૃદ્ધિ.

પ્રકાશક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(રાજિણી ધનાશ્રી.)

ચાલુ રહો ચિરમાલ, માસિક આ, ચાલુ રહો ચિરમાલ.	
આર્યપ્રણિત અસલી નિયમોનો, ખાસ અણાવે ખ્યાલ.	આં ૧
ગૂઠ રહસ્ય જણાવી ધંણેરો, સુખનો કરેજ સુગાલ.	આં ૨
પક્ષપાત વિષુ સત્ય વાતના, ઢગોઝ ઘખે હાલ.	આં ૩
કર્તૃમ કૃતિને કુશલપણથી, દે છે દેશનિમાલ.	આં ૪
નહિ નિરૂપયોગી બાબત નિચે, છે મહાશુભમણિમાલ.	આં ૫
પ્રાણિ માત્રનું વાર વાંછે, દીર્ઘાયુ યુક્ત દયાલ.	આં ૬
રોગી નીરોગી યોગી ભોગીને, ઉપજાવે અતિ વ્હાલ.	આં ૭
વાંચી વિચારી મનન જ કરતાં, બહે સૌખ્ય બદાલ.	આં ૮
પૂર્ણચંદ્ર સમ જ્યોતિ પ્રકાશી, હો શાંતિ સુવિમાલ.	આં ૯

ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિં ધૃતકરામૃતપૂર્ણકૃમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રધંધમ ॥

વન્દેરવિંદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુરમૃતિરોગનાશમ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જ્યેષ્ઠના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માન નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન હૃદયે ॥

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” મુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૮ મું.] નવેમ્બર, ડીસેમ્બર ૧૯૧૫. [અંક ૧૧-૧૨.

Water As A Tonic.

Albert C. Geyser, in the *New York Medical Journal*, states that medicinal tonics are no more a part of the make-up of the normal body than the whip and spur or even the harmless chirrup is a part of a normal horse. It has never seemed good logic to me to add something entirely foreign to a body whose functions seemed to need arousing. Yet that is exactly what we do when we administer a drug for its tonic action. The system rebels and brings into action every physiological function that it is capable of, only for the purpose of escaping from the irritant as the horse does from the blows of the cruel driver.

If we closely examine the real meaning of the word tonic as used in the medical sense we come to the only proper conclusion that a tonic is a shock to which the system responds to the best of its ability. A blow struck with a whip is a shock to the horse, the tickling of the spur is a shock to the terminal nerve filament, the chirruping is a shock to the auditory apparatus of the horse. The normal horse, properly trained by experience, responds to this slight irritation, for, if the simple chirruping is

not at once followed by a physiological reaction, a stronger tonic is applied until the desired results have been obtained, or, as only too frequently happens, the tonic dose becomes so strong as completely to incapacitate the horse. At this point the horse and the driver exchange intelligence, the horse refuses to budge and defies all the tonic effort of the driver until the driver becomes possessed of "horse sense" and allows the horse to rest, which is really the best of tonics under the circumstances.

Having become acquainted with the real meaning of the term tonic, let us see where and when such a measure is indicated. It is obvious that a normal individual requires no tonic. An abnormal individual, or one whose functions for some reason do not seem to be at par, is the one upon whom we practice our "tonic" art. Men, women and children will get below par; frequently their energies are lagging, they become torpid in mind and body and so require a tonic.

To a dormant, sleeping, fainting or toxic system nothing acts so lightning-like as a simple dash of cold water. As a producer of shock it has no equal. It does not maim the body, it requires no special skill or technic, it is cheap, obtainable almost anywhere, it is prompt in producing responses, no foreign body enters the system, and last, but not least, it is entirely harmless.

We must always bear in mind the fact that drugs, especially the alkaloids, exhibit a seemingly physiological effect only when they are capable of entering into chemical union with certain tissue cells. There must be a mutual attraction between the tissue cells and the free alkaloids. Most alkaloids that are classed as tonics find their affinities with the cells of the spinal cord and the brain. Since nerve tissue controls in a large measure all of the physiological functions, it is not difficult of explanation, why the so-called tonics exert a toning-up influence upon the general system.

This union is, of course, not a natural one, and sooner or later these same tissue cells that were so willing to enter into an unholy alliance with the alkaloids find that they have reared

for themselves a veritable Frankenstein's monster. The cells make heroic efforts to be rid of the alliance, but too frequently it happens that the willing servant not only turns master, but actually destroys the host. "Dead men tell no tales." If they did, digitalis, as a "heart tonic", would be removed from the pharmacopœia.

Since we must have tonics why not make use of such a simple one as cold water? Of course, it is understood that it is the discrepancy between the body temperature and that of the water that makes it a tonic. When two different temperatures meet there is an attempt at equalization. The hotter the body the colder the water, the greater the discrepancy, the greater the attempt at equalization, the greater the physiological responses. Immediately after the patient takes a cold bath the red and white blood corpuscles are markedly increased in number. At our present state of knowledge we must assume that the marrow in all of the long bones, the spleen and lymph nodes comprise the cytogenic apparatus. That being the case, how does a cold bath increase the number of red and white blood corpuscles almost immediately? There is no doubt that the red blood corpuscles, beside doing a wonderful work in the chemistry of the body, are the agents intended for the carrying of oxygen to all the parts.

When, therefore, the sympathetic system suddenly perceives the cold upon the entire skin surface a reflex stimulating effect is sent to the cytogenic mechanism, resulting in an immediate increase of its activity or a performance of its physiological function. It is the shock produced by the cold to the system and the reaction to this shock that causes the corpuscles-producing organs to take on increased activity.

A bath at 80° F. taken in the morning when first rising from bed, is a shock to the system which results in the immediate increase of the number of the red and white corpuscles. Will the continuous taking of such tonic baths increase the number of red cells beyond the normal? Nature abhors anything that is not useful to the organism. As soon as the corpuscles fail in the performance of their function, or when more have been

created than the economy requires, they are destroyed in their passage through the liver and broken up into proteins for tissue defense and tissue building. This protein will ultimately be discharged into the blood stream to make up the proteins (globulin and albumin) of the serum, the great common food supply for all the tissues, and an important source of energy for the bodily activities.

Is Criminality a Disease?

The German criminalist, Friedrich, says that probably every man might be caused to commit murder if provocation were sufficient, and that those of us who have never committed this crime owe it to circumstances and not to superior power of inhibition.

Edward Earle Purinton, a famous American author, says: "I believe that the crimes against criminals are the cruellest of all." The truth of these words is made more clear by the following quotation from the "Sublime Pessimism of Omar Khayâm:—"

"The history of the past is a record of man's cruel inhumanity to man; of one imperfect vessel accusing and shattering another for the faults of both. In ancient times and among savage tribes, the old, infirm, and the diseased were led out and put to death; even later, the maniac and imbecile were fettered, chained, beaten, and imprisoned, because they were different from other men. We have learnt to build asylums and treat them with tenderness and care, except upon rare occasions when they kill some eminent citizen, when an insane society kills them in turn. We have learnt not to blame the dwarf for his stature, the hunch-back for the load on his back, the deaf and the blind, because they cannot hear nor see. We do not expect the midget to carry the giant's load, or the cripple to triumph in a contest of speed. We establish a regulation size for policeman and soldiers and we do not put a man to death because his stature is below the standard fixed. We forgive the size of the foot, the length of the arm, the shade of the hair, the colour of the eye, and even the form of the skull. But while we do not blame a man because he has an ill-shaped head, we punish him because the brain within conforms to the skull which holds it in its place ! !

"The world has made guns and swords, racks and dungeons, chains and whips, blocks and gibbets; and to these has been dragged an endless procession, through all the ages past. It has penned and maimed, and

tortured and killed, because the Potter's (God's) work was imperfect and the clay was weak! During all these long ages it has punished mental deformity as a crime, and without pity or regret has crushed the imperfect vessels beneath its feet. Every jail, every scaffold, every victim is a monument to its cruelty, and blind unreasoning wrath! Whether it was a fire kindled to burn a heretic in Geneva, or a gibbet erected to kill a witch in London or Edinborough, or a scaffold made for a lunatic in Bombay or Calcutta, it has ever been the same—the punishment of the creatures for faults arising out of circumstances over which they had no control."

The Editor of the Medical Standard publishes a remarkable and interesting letter received by him on the subject of "Criminality and the Criminal" from the pen of that most remarkable and interesting prisoner, Louis Victor Eytinge, now in the Arizona State Prison. We reprint it here in full:—

This letter is one of the hardest I've ever had to write—and—writing letters is my field, too!

My difficulty arises from the fact that although I am serving my fourth prison term and have had fifteen years of association with stone and steel and rusted human hearts, I am yet unable to define the word "criminal"—to say what a "criminal" really is. Take our greatest short story writer, the much loved O. Henry, who learned his technique in the Ohio Penitentiary—he'd have been declared an "habitual criminal" under the laws of some States! If Jerry Mc Auley, Harry Munroe, two splendid mission workers and soul savers—if Cole Younger and Frank James and Al Jennings, outcast outlaws, fierce fighters and gunmen—if Donald Lowrie and Frank Geowey Jones, authors—if Norval Howkins, the 75,000 salaried commercial manager for Henry Ford—if all of these are and have been "criminals", and no longer are, what in the world is a "criminal?"

Of course, as Dr. Woods, the splendid sociological professor at Dartmouth, says, one must admit that some of those morons and defectives who are chronic pyromaniacs, or feeble-minded country rapists, petty-pilferers, these may be called, "constitutional criminals," but even these are more or less insane, diseased, unbalanced, rather than criminal. The very few deliberate criminals I have known were those who for some real or fancied wrong, were wreaking a vengeance on society. An instance is that of a brilliant college-bred woman whose husband made of her womb a culture tube for disease and, when she saw the child, the monstrous thing that resulted, left her home and went about deliberately diseasing as many men as she could. She was taking her revenge, but was she not more insane than criminal? One of the most brilliant forgers this country ever

produced, now an almost down-and-out, capable of nothing more than paltry theft, yet raised more than a million through his forgeries, was started on the down grade when a political boss of a great State, where he was speaker of the legislature, ordered him to fight a decent measure. The man would have been governor in two years—to day he is serving his fifth term and "can't-quit the game" because of police persecution! He is a criminal because the police will not allow him to be anything else!

But—let us go ahead with the questionnaire and I'll take the word "criminal" at its commonly accepted meaning.

Criminality is greatest about the age of twenty-three—this is a general average taken from reports of all types of penal institutions. However, this does not exactly answer the question, since most penal inmates become criminal much earlier than institutional reports indicate. Personally, I should say between the ages of sixteen and twenty two.

Environment is without doubt the greatest factor in the production of criminals—environment to cover home life, mal-education, associations, early drinking, smoking and other habits, idleness, etc.

It is a fact that a large number of inmates are physically and mentally deficient—that a considerable portion of these are markedly so. In this event, why are they sent to prison instead of to a psychopathic or similar institution? Personally, I believe that too much stress is laid upon the physical deficiencies, etc., simply because criminals are easy to secure for observation and study, while normal (?) average human beings are at work and cannot be isolated for study purposes. We are too prone to put the criminal under a microscope because society has him penned up. Try putting the "non-criminal" under analysis awhile and we might be startled with the results. Just recently, a great doctor at a medical congress startled his hearers by saying that 60 per cent of school children were laggards because of physical defects. I don't think this is so very far away from the figures on penal inmates, either!

No—the tests have not been made here—we are not equipped and appropriations have been culled to the bone.

Heredity? Oh fudge! An old bugaboo—a hobgoblin of the imagination of investigators. Criminal tendencies have never seemed to be transmitted, that is directly, but it is certainly true that the parents, who are criminal, are rarely capable of surrounding their children with an environment that will be entirely wholesome and so, when such a child goes wrong, the folks who fool themselves with figures rather than facts, yell over-loudly "heredity." Poor old Heredity is carrying a heluva load as it is without shoving this "criminal children of criminal parents" burden on as an added weight. Utter rot. Physical conditions and mental weaknesses

may be inherited and such defectives become prone to criminal inclinations, but that does not mean that crime is inherited. Scientific investigators have gone so far on this point—they forget the human equation.

The parentage shows in a very large degree to suffer from poverty, from alcoholism, lack of ambition, chronic, physical and mental inanition. Personal studies lead me to believe it absolutely impossible to call the youths criminal—the blame for the delinquency rests on the parents, and on social conditions also. Inmates are usually under average intelligence.

Really brilliant men are often found in prison. Inasmuch as brilliant folks are more or less abnormal, it is not unusual to see this abnormality run to illegal outbursts. The crimes are usually those of forgery and swindling on one hand or sex offences on the other. Children of unusually brilliant parents are not necessarily abnormal, but the abnormality of parent is productive of bad training for the child. Well-balanced superior intelligence on the part of the parents rarely produces criminal children, because the training given the child is sound and sane.

Alcohol is responsible for the largest part of adult delinquency. It is a fact that 85 per cent of men in prison offer "booze" as their only excuse. Too often this puny, pukish shifting of burdens for the benefit of the sky-pilot, as in too many of our prisons the chaplain is the only, and jackassically so, statistician. Men who are drunk can not pass forged paper or rob safes or climb and enter second-storey windows. Booze is not so much directly responsible for the specific crime as it is in wrecking the human being and lowering his resistance to temptation. If prisoners had their way, 95 percent of them would vote for total prohibition—they know their greatest enemy better than anyone else.

Poverty is also a strong factor in crime, as it is proved that crimes increase in periods of financial and industrial depression. Ninety-eight per cent of inmates come from the poorer classes. The environment of extreme poverty, especially in the cities, leads easily to alcoholism and sexual viciousness and thence to crime. I am not a Socialist, but believe that social amelioration, with its attendant elimination of alcoholism, its increase of productive employment, would also eliminate more than 60 per cent of crime! - And this is a minimum estimate!

Sexual passion is less a factor than is commonly thought. The evil that is taught to our school youth, the immoral association, lead to sexual degeneracy and thus to crime, but sexual passion as a direct contributing cause is low.

I do not admit that there exists one individual who can be called a confirmed criminal. Take myself—I'm a fourth timer—and as such would be called an "habitual criminal", yet to-day, from this prison

I control my own company, dictate the editorial matter of three small advertising magazines, one of which is said to be the most inspirational house-organ in the country and if liberated can step into five-figured salaried positions. Am I, then—would I, then, be in that future a confirmed criminal ? ? ? The men I've named in the opening of my letter were all easily classified as confirmed criminals until they became something else! That class of unfortunates, who because of physical and mental defects, continually commit crimes are not to be considered criminals, but certainly should be segregated in institutions provided for their care. But I deny the existence of "confirmed criminals". I have in mind a man who has served seven terms, whose prison record is splendid, who has in all those terms been a "trusty", who has been outside for "stretches" of two years, and yet who has been so weakened of character, of moral stamina, that when circumstances and conditions are adverse, will indulge in some little petty stealing. His two-year terms of industrious, honest living on the outside bear witness that he is not a confirmed criminal. He might have been saved had our American prison system been an educating, training, upbuilding system, instead of depressive, destructive tearing-down.

Epilepsy, paresis, and similar diseases are directly responsible for a smaller percentage of crime than is commonly thought. Indirectly and as factors in other physical and mental conditions they control a larger percentage than we believe. Under the first not over 5 percent, under the last not under 10 percent.

What can be done for the accidental or environment criminal? Everything! In the first place don't send him to prison! No prison in our country, no matter how well-managed it may seem to be, is to-day a good thing for any accidental criminal! Broad statement but true, and every prison paper in this country, all of which are edited by "criminals", has denounced the American prison system as a whole, minor exceptions merely serving as sign posts along the way to better things. Although our prisons assume to be reformatory, they are, nevertheless, punitive and we must get completely away from the theory of punishment being at all deterrent of crime. It is nothing of the kind. If you medical men recognize the physical and mental deficiencies as causative of crime, why then, in the name of common sense and decency, punish these alleged criminals? Why imprison them for a fixed term of years or months? Why not special institutions for their treatment? If alcoholism, environment, social conditions are causative of other crimes, why should you not also treat these as one would a child who has been injured—cure, heal and strengthen against the day they may be liberated?

મહર્ષિઓનો તર્પણ પ્રયોગ કે મહર્ષિઓનો સેવામાર્ગ.

(લે. પંડિત જોળાનાથ શર્મા-વરસોડા.)

ૐ બૃહ્માસ્તૃપ્યતામ્	ૐ વિઘ્નુસ્તૃપ્યતામ્
ૐ રુદ્રસ્તૃપ્યતામ્	ૐ પ્રજાપતિ સ્તૃપ્યતામ્
ૐ દેવાસ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ છન્દાંસિ સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ વેદાસ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ કૃપયસ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ પુરાણાચાર્ય સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ ગન્ધર્વા સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ હિરાચાર્યા સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ સંવત્સરઃ સાવિયવ સ્તૃપ્યતામ્
ૐ દેવ્ય સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ અપ્સરસઃ સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ દેવાનુગા સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ નાગા સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ સાગરાસ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ પર્વતા સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ સરિત સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ મનુષ્યા સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ યક્ષાસ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ રક્ષાંસિ સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ વિશાચા સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ સુપર્ણા સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ મૂતાનિ સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ પશવ સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ વનસ્પતય સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ ઔપધય સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ ભૂતપ્રામશ્ચતુર્વિધ સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ તત્સત્

—છન્દ સવૈયા—

વેદ વચનનું પાલન કરતાં શ્રીમદ્ બ્રહ્મા સ્તૃપ્ત યજ્ઞે,^૧
 ગરીબ જનનું પોષણ કરતાં શ્રી પુરોહિતમ તૃપ્ત યજ્ઞે;^૨
 અન્ધ અપર્કુ લુણ્ણનું પોષણ કરતાં શંકર તૃપ્ત યજ્ઞે,^૩
 અન્ન વસ્ત્ર આળકને દેતાં પ્રજાપતિશ્રી તૃપ્ત યજ્ઞે.^૪

૧

૧. ખાસ ભગવત્ની પ્રેરણાથી બ્રહ્માજીએ વેદ રચ્યા છે. અતઃ વેદ બ્રહ્માને અતિ પ્રિય હોવાથી તે પ્રતિપાદિત માર્ગનું પાલન કરતું એમાંજ બ્રહ્માજીની વૃત્તિ-સન્તોષ છે.

૨. ભગવાન ગરીબના બેઠી-વ્યવહારમાં પ્રસિદ્ધ હોવાથી ગરીબની વધાર કરવામાં શ્રી વિષ્ણુની વૃત્તિ થી છે.

૩. શ્રી શંકરના ગણ-લક્ષાં-અન્ધ-અપર્કુ દોષ છે. અતઃ તે તે આકૃતિ-વિશિષ્ટ એકિક પ્રાણી-ઓનું પોષણ કરતાં શ્રી શંકર તૃપ્ત યજ્ઞે.

૪. પ્રજાપતિ-પ્રજાની શ્રદ્ધિ કરનાર દેવતા-વ્યવહારમાં આળકને પ્રત્યક્ષ દેવામાં આવે છે.

ગૃહ-અન્ય દેતાં પરિણતને સમગ્ર દેવતા તૃપ્ત થયે,^૧
 સત્ય-શુદ્ધ ઉચ્ચાર કરું ત્યાં વેદ દેવતા તૃપ્ત થયે;^૨
 પરમ પ્રિય શુભ છન્દો રચતાં છન્દ દેવતા તૃપ્ત થયે,^૩
 બ્રહ્મ તણું આરાધન કરતાં ઋષિઓ સર્વે તૃપ્ત થયે.^૪ ૨
 કથની જેવી રહેણી પાળતાં વેદ વ્યાસજી તૃપ્ત થયે,^૫
 શુદ્ધ અન્નનું ભોજન કરતાં શ્રી ગન્ધર્વો તૃપ્ત થયે;^૬
 હિતરવો જનનું હિત આચરતાં હિતરવો લોકો તૃપ્ત થયે,^૭
 નિર્મળ ચિત્તે શ્રીહરિ સ્મરતાં સંવત્સર સહુ તૃપ્ત થયે.^૮ ૩
 આજ્ઞા પાળી સેવા કરતાં માતૃ દેવતા તૃપ્ત થયે,^૯
 સુખદ ભાવમય સંગીત ગાતાં અપ્સરસઃ સહુ તૃપ્ત થયે;^{૧૦}
 સદ્વિદ્યાની વૃદ્ધિ કરતાં માનવ સર્વે તૃપ્ત થયે,^{૧૧}
 મુજને શાન્તિ ધરતાં સહજે કોપી લોકો તૃપ્ત થયે.^{૧૨} ૪

૧. એક મહાપિંચે કહ્યું છે કે વિદ્વાંસોહિદેવાઃ વિદ્વાન પુરુષોજ દેવ છે. પંડિતોને રહેવા ગૃહાદિ અને સદ્ગ્રન્થ આપતાં તૃપ્ત થાય છે.

૨. સંસ્કૃત ભાષા જેવી પ્રૌઢ છે કે શ્વપચ્ અને સ્વપચ્ એટલામાં અન્યથા તથા પોતે રસોષ કરેલી હોય તે; એટલેા ફેર પડી નય છે. વ્યવહારમાં સત્ય વચન તથા શાસ્ત્રોમાં શુદ્ધ ઉચ્ચાર-ઉચ્ચરવાથી-વેદ તથા વેદના અધિષ્ઠાતા દેવ પરમાત્મા તૃપ્ત-ખૂશી થાય છે.

૩. પરમ એટલે પરમાત્મા એમને પ્રિય એવા છન્દો-કવિતાઓ રચતાં કવિતાના અધિષ્ઠાતા દેવ પિતૃજી નાગારિક તથા ઐદિકપક્ષે કવિઓ તૃપ્ત થયે-સંતોષ પામળે.

૪. આદ્ય સમયના તમામ ઋષિઓ બ્રહ્મનું આરાધન કરનારા હોવાથી-બ્રહ્મારાધન કરતાં તે ઋષિઓ અને ઐદિકપક્ષે ઋષિ સમાન મહાત્મા પુરુષો-સંતોષ પામળે.

૫. શ્રી વેદવ્યાસજીના બનાવેલા મહાભારતાદિ સદ્ગ્રન્થોનો આશય એ છે કે શુદ્ધ ચારિત્રી સચ્ચિદાનન્દ સ્વરૂપમય થાઓ. બ્રહ્મસ્વરૂપ થતાં શ્રી વ્યાસજી તૃપ્ત થયે.

૬. ગન્ધર્વો એટલે હૃદયપુષ્ટ સારીર ધારી માનવો, એમ એ શબ્દનો અર્થ થાય છે. ભીમ-અર્જુન જેવા બળવાન અને પુષ્ટ પુરુષો શુદ્ધાદાર કરી બળવાન થતાં તૃપ્ત થયે.

૭. દુત્તરાચાર્ય-અન્ય આચાર્યો અર્થાત્ જનનનું જે તે પ્રકારે હિત કરનારા મહાજનો જનનનું હિત આચરતાં અપો માટે સંતોષી થયે.

૮. ભગવત્ ભજન કરવાથી માણસનો સંવત્સર-અર્થાત્ સમય પવિત્ર થાય છે એમ કરતાં અપો સમય પવિત્ર થયે.

૯. દેવ્યઃ દેવીઓમાં તેા આપણી જન્મ આપનારી માતા મુખ્ય છે, તે-તેની આજ્ઞા પાળવાથી તૃપ્ત થયે.

૧૦. અપ્સરાઓ દેવતાઇ ગાયન કરનારી અંજનાઓ છે. મહદ્ સુખ-અમલ આપનાર ગીત ગાતાં-અપ્સરાઓ તથા તેવી વિદ્યાધારી માનવો તૃપ્ત થયે.

૧૧. ભર્તૃહરિ મહાત્મા તણે છે કે વિદ્યાવિહીનઃ પશુઃ માટે વિદ્યાદાન એજ માનવો માટે મહાદાન છે. એમાંજ એઓની વૃત્તિ છે.

૧૨. નાગોઃ સપા તથા કોષ વિશિષ્ટ-પ્રાણીઓ-મુજને શાન્તિ ધરી લેતાં તૃપ્ત થયે.

૧. સ્વદેશનું હિત આચરતામાં સાગર સર્વે તૃપ્ત થજો,^૧
ગિરિ ઔપધી લઇ આપું રેઝોને તત્ર પર્વતો તૃપ્ત થજો;^૨
પનથટ બાંધી શોભિત કરતાં સરિતા દેવી તૃપ્ત થજો,^૩
હાવ ભાવ સન્માન આપતાં મનુષ્ય દેવતા તૃપ્ત થજો.^૪ ૫
- સ્નેહે શુદ્ધાચાર ગ્રહ ત્યાં યજ્ઞો સ્નેહે તૃપ્ત થજો,^૫
પવિત્ર આર્કાંભુ દેહ રાખતાં પિશાચ પ્રેમે તૃપ્ત થજો;^૬
દિવ્ય ગુણો દિલકામાં રાખૂ તત્ર રાક્ષસો તૃપ્ત થજો,^૭
સીદ્ધિ નજર કરી ચાલૂ માટે પાંચે ભૂતો તૃપ્ત થજો.^૮ ૬
- ન મારૂં પત્યર ન આત્મ પીડુ અતઃ પંખિડાં તૃપ્ત થજો,
જળ તુણ આણી ધરૂં જ્યાં આગળ ત્યાં પશુ ખારાં તૃપ્ત થજો;
જળનું પાન કરાવું ત્યારે વનસ્પતિ સૌ તૃપ્ત થજો,
કરૂં રક્ષણ પશુ નવ ઉચ્છેદ્ધ એથી ઔપધી તૃપ્ત થજો. ૭
- ચાર ખાણનાં સૌ પ્રાણીનો થઈ ઉપકારી તૃપ્ત થજો,
પર ઉપકાર બને મહારાધી એવી મહારી શક્તિ થજો;
માયાનાં આગ્રહન અળમાં કરૂં આત્મ ત્યાં તૃપ્ત થજો,
શી બહાસમમાં બહાસ રાખૂ ત્યાં ધી ઘજવહમ તૃપ્ત થજો. ૮

આપણો મોહ શાના ઉપર છે ?

(લેખક:-તંત્રી.)

હાલમાં વૈદક સંબંધી પ્રસિદ્ધ થતાં પાક્ષિક, માસિક કે સપ્તાહિકમાં ધણે ભાગે અનુભવી દવાઓના મથાળા હેઠળ જે દવાઓ લખાય છે, તે દવાઓ પૈકી ઘણી ખરી દવાઓ તો આપણા પુરાતન વૈદકના ગ્રંથોમાં લખેલીજ હોય છે. માત્ર તેનું પુનરાવર્તન થાય છે એટલે કહેવતમાં બતાવ્યા મુજબ “ ખાટલા ઉપરથી ખાટલા ઉપર અને ખાટલા ઉપરથી ખાટલા

૧. નોકામાં બિસી પરદેશ જઈ ત્યાંથી સ્વદેશ ઉદય માટે ક્વાકોરાશ્ય ભાવતાં-તે દ્વારાજે સમુદ્રને પરોપકાર કરાવતાં સાગર તૃપ્ત થજો.

૨. ઘણીખરી ઉપયોગી ઔષધી પર્વતમાંજ હોય છે.

૩. પનથટ બાંધાવી સુરોચિતતા નહીં કાંઠાની કરાવવી એજ નદીઓની તૃપ્તિ છે.

૪. મનુષ્યદેવતા-મનુષ્ય એજ દેવ.

૫. શુદ્ધાચાર રાખવાથી યજ્ઞ ભય થતો નથી. પરંતુ યજ્ઞો તે જીવાત્મા ઉપર પ્રસન્ન રહે છે.

૬. પવિત્રતા રાખવાથી પિશાચ ભય થતો નથી.

૭. દિવ્યગુણ દીલમાં રાખવાથી આસુરી સંપત્તિના દિસા-કપટયાદિ ગુણ આવતા નથી.

૮. પૃથ્વી-જળ-અગ્નિ-વાયુ-આકાશ એ સર્વ પ્રદિ તેઓ તેઓને મહિનતા ન આવે એમ નર્તવાથી પાંચે ભૂતોની તૃપ્તિ છે.

સાતમા આઠમા છઠ્ઠીની દીકા સ્પષ્ટ છે.

ઉપર” જેવું થાય છે. એટલે ધાંચીની ધાણીનો બળદ સાંજ સુધી આઠ દરા ગાઉની મુસાફરી કરે છે, પરંતુ ઘેરનો ઘેરજ હોય છે; તેજ આક્ર.આપણી સ્થિતિ છે. હાલની સ્થિતિ જોતાં આપણું વર્તન યોગ્ય પ્રકારનું હોય એમ લાગતું નથી. પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ આ વિશ્વને ઉત્પન્ન કર્યું ત્યારથી હિનિયામાંના પ્રાણી પદાર્થ ઉત્પત્તિ ક્રમમાં આગળ વધેજ નબ છે. સૃષ્ટિના આરંભ કાળમાં જે જે પ્રાણી અને પદાર્થ હતા તેમના કદમાં, રૂપમાં, રંગમાં, આયુષ્યમાં, બળમાં, ગુણમાં અને પીછ સર્વ બાબતમાં આસમાન જમીન જેટલો ફરક થઈ ગયોલો છે, એમ સાંપ્રતકાળના ભૂસ્તરવિદ્યાના અને ખીજ શોધકોએ સાબીત કરી આપ્યું છે. અને તે વાતને પૃથ્વીના પડમાંથી મનુષ્યનાં, જનવરોનાં અને ધૃતિર પ્રાણીઓનાં મૃત શરીરોનાં હાડપીંજર મળી આવ્યાં છે તેથી ટેકા મળે છે. એટલે આ વિશ્વમાં દ્રવ્યમાન થતા પ્રાણી પદાર્થોમાં ઉત્તરોત્તર ફેરફાર થતો નબ છે. એટલે દરેક વસ્તુ નવીન રૂપ ધારણ કરે છે, તેથી ગમે તેવી ઉપયોગી ને સારી હોય છતાં જુની વસ્તુઓ ઉપર અભાવ થતો નબ છે, અને નવીન વસ્તુઓ ઉપર આપણો ભાવ વધતો નબ છે. અને તેમ થવું એ કુદરતના નિયમને અનુસરીને છે. દાખલા તરીકે આપણા પ્રથમના પહેરવેશમાં, કપડામાં, ઘરેણાંમાં, રહેણીકરણીમાં, ખાનપાનમાં, રીતરિવાજમાં અને આપણા રહેવાનાં મકાનોમાં પચીસ વર્ષમાં કેટલો બધો અંતર પડી ગયો છે ? પુરાતનકાળમાં જવ, વરી (ત્રીહી) જેવાં ધાન્યો હતાં એજ વરી કે નખાર જેવાં ધાન્યોમાં સુધારો થઈ અત્યારે કેટલીક જાતની ડાંગેરો પાકે છે. જવમાંથી સુધારો કરી વાંસીયા ધઉ ને તેમાંથી ઉચી જાતના સંખ્યાબંધ ધઉનો પાક થાય છે. રેશ્ને, ટેલીઆક્ર, વિધુત, ફોનોઆક્ર, વાયરલેસ ટેલીઆક્ર, વિમાનો, ટેરપીડો, હુઝરો, બત્રીસ માઇલની લંબાઈ સુધી, ગોળો ફેંકનાર તોપો, મોટરો અને સાઇકલો જેવી અનેક મનુષ્યજાતને હેરત પમાડે એવી શોધો, એ શું નવીન નથી ? અને તેવી એક પછી એક નવીન થતી શોધોવાળા પદાર્થ પ્રાપ્ત કરવા તરફ શું આપણું મન આકર્ષાતું નથી ? આગ-ગાડી હેડી કયો માણસ ગાડું, ગાડી કે ધોડા ઉપર બેસી મુસાફરી કરવાનું પસંદ કરશે ? મનુષ્ય જાતને બધું સાફ ને નવીન જોઈએ છીએ. જ્યારે મનુષ્ય શરીરો, પ્રકૃતિ, દેહ, કાળ, ખાનપાન, રહેણીકરણી, શરીરજળ અને આયુષ્યની મર્યાદા વગેરે બાબતોમાં આકાશ પાતાળ જેટલો ફરક થઈ ગયો છે ત્યારે હવે જુની વસ્તુઓ કે રીતભાત કે રહેણીકરણી અને ખાનપાન, એના ઉપર આપણો મોહ રહે એ જરા પણ સંભવીત નથી. વૈદકવિદ્યા સંબંધી પણ તેમજ બન્યું છે. જોકે પુરાતનકાળમાં આપણા આર્યાવર્તમાં ચત્રક્રિયા હતી, પરંતુ તેમાં અત્યારે કેટલો બધો સુધારો થયો છે. તેજ પ્રમાણે રસાયનશાસ્ત્ર પણ કેટલું બધું આગળ વધ્યું છે. શારીરશાસ્ત્ર (એનેટોમી)માં પણ કેટલી બધી ખારીક શોધો થઈ છે. છતાં આપણા પૂર્વજોએ હજારો વર્ષપર લખેલા ગ્રંથો એકલા ઉપર આધાર રાખી બેસી રહીશું તો તેથી આપણી પ્રતિષ્ઠા કેવી રીતે જળવાઈ રહેશે. સાફ દસ્ત લાવવા માટે આપણી હરડે-દ્રાક્ષાદિની રૂપિયા કે બે રૂપિયાબારની ગોળી કોણ ગળશે. તેમજ તીખા, કડુવા અને વિચિત્ર સ્વાદનો ઉકાળો પીવાનું સુધારાના શીખરે પહોંચેલામાંથી કોણ કણુલ કરશે. એકોપથી દવાથી કંટાળેલા હોમીઓપથી દવાઓ સેવા લાગ્યા-ત્યારે એકોપથી દવાવાળાએ શુગરકોટ વગેરે ગોળાઓ કરી, તેપણ ગળવાનો કંટાળો લાવવા લાગ્યા ત્યારે કેપસુલ તૈયાર કરી કે જેમાં દવા મુકી ગળતાં જરા પણ સ્વાદ લાગતો નથી ને દવા પોતાનું કાર્ય કરે છે. સ્પેદેશી, એકોપથીક અને હોમીઓપથીક, દવાઓની ઉત્તરોત્તર શોધ કરી શોધકો કંઈ જાનત

એસી રહ્યા નહિ. પરંતુ તેમણે “બાયોકેમિસ્ટ્રી”ની બાર દવાઓનો શોધ કર્યો. જેનો ડોઝ અત્યંત સૂક્ષ્મ છતાં રવાદમાં પણ ગણી હોય છે. એથી પણ વૈદક શોધો આગળ વધી અને હવે ઇનિયાના સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરો અને વિદ્વાનો એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે રોગો મટાડવા માટે કુદરતી ધલાતોના સારા છે. ઔષધોથી જ્યુને માટે રોગ નાશુદ થતો નથી. આ પ્રમાણે વૈદ્યની દરેક શોધો થતી ગઈ છે અને થાય છે; અને મનુષ્યજાત દરેક નવીન બાબત કે વસ્તુ તરફ આકર્ષાય છે.

ઉપર પ્રમાણે જ્યારે હકીકત છે ત્યારે મારી નષ્ટ વિનંતિ છે કે આપણા આયુર્વેદમાં નીપુણ અને વૈદ્યની મોટી મોટી પદવીઓ ધરાવનારા ધન્યંતર જેવા સમર્થ વિદ્વાનો હજી પણ ગાઢ નિદ્રામાંથી જાગૃત થઈ વૈદક સંબંધી નવીન શોધો કરે તો સાઈ.

આધુનિક શ્રીશિક્ષણની દિશા.

[આપણે અને આપણા દેશની ઉત્તતિનો આધાર સ્ત્રીઓને નીતિવાન અને જ્ઞાનવાન કરવામાં રહેલો છે. સ્ત્રીઓ જ્યાં સુધી અજ્ઞાન અને બુદ્ધિહીન રહેશે ત્યાં સુધી આપણે ઉત્તતિના માર્ગમાં જરા પણ આગળ વધી શકીશું નહિ. સ્ત્રીઓને નીતિવાન, જ્ઞાનવાન, અને બુદ્ધિવાન બનાવવા માટે તેમને શિક્ષણ આપવાની અગત્ય છે. પરંતુ તે શિક્ષણ કેવું જોઈએ એ સંબંધે “ચિત્ર-મય જગત”માં તેના વિદ્વાન સંપાદક તરફથી એક લેખ પ્રકટ થયો છે તેમાંથી જરા પુરતો ઉતારો અમે નીચે આપ્યો છે. તાંત્રી.]

શ્રીશિક્ષણ આ વિષય જુનો છે તથાપિ આર્યોની શિક્ષણ પ્રણાલિની દ્રષ્ટિથી એ વિષય સંગોપાંગ ચચાયો ન હોવાથીજ તે સંબંધે વિશેષ ચર્ચા કરવાની પ્રવૃત્તિ થઈ છે. વાયક વર્ગ તેનું સંભાળભરી રીતે મનન કરશે એવી આશા છે. વિષયની શરૂઆત કરતાં પહેલાં એટલું તો કહી શકીએ આવશ્યક લાગે છે કે કેટલીક બાબતો જે ખીનજાને કેવળ સાદી અને સ્પષ્ટ હોવાનું જણાય છે તેજ બાબતો અમારી દૃષ્ટિમાં ગંભીર અને કઠણ દેખાય છે.

આધુનિક શ્રી શિક્ષણ સંબંધે અમે અમારા હૃદયને જે અનેક પ્રશ્નો પુછીએ છીએ, તે શ્રીશિક્ષણના હિમાયતીઓને ખીલકુલ અપ્રયોજક અને નિરર્થક લાગતા હશે; પરંતુ અમારા પ્રશ્નોના જવાબ તેઓનાં ભાષણોમાંથી, લેખોમાંથી કે કાર્યોમાંથી પણ ન મળતા હોવાથી શ્રીશિક્ષણનો સવાલ પ્રજા સમક્ષ મૂકવો વિશેષ હિતાવહ છે. જેઓએ તે સંબંધે પુખ્ત વિચાર કર્યો હોય તેઓએ તેનો ખુલાસો કરી અમારી ચંદાઓ દૂર કરવી. જેને માટે તેઓનો મુક્ત કંઠે આમાર માનીશું.

શિક્ષણ એ એક જાદુ છે. સમાજની એકંદર આપત્તિઓ ઉપર તે એક રામબાણ ઉપાય છે. શિક્ષણ વડે નિર્ણય ન થાય એવો એક પણ સામાજિક પ્રશ્ન નથી એ કહેવું અમોને માન્ય છે. તેમજ જે હાથ એક નાનું સરખું પારણું ઝુલાવી શકે તેજ હાથ અખિલ ભૂમંડળપર અમલ પણ ચલાવી શકે એ સિદ્ધાન્ત પણ અમને કબુલ છે, પરંતુ હમણાં અપોતા શ્રીશિક્ષણનો કેવળ તાર્કિક દૃષ્ટિ માત્રથીજ વિચાર ન કરતાં અનુભવ દૃષ્ટિવડે પણ તે વિષયનો વિચાર કરીએ તો શિક્ષણના પરિણામની બાબતમાં કરેલી અપેક્ષા સંપૂર્ણ રીતે સિદ્ધ થએલી દેખાય છે કે? અમારી માન્યતા પ્રમાણે આધુનિક શિક્ષણથી આપણી

બાળાઓ પોતાના સ્વસ્થને ગુમાવી ખેસે છે, અને એમ થવાનું કારણ એ છે કે આ શિક્ષણ પદ્ધતિમાં હમણાંની વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિને લીધે તેમજ આપણા અદ્વૈતદર્શી તટસ્થપણાને લીધે કેટલીક મહત્વની ખામીઓ રહેવા પામી છે. સામ્રાટ શિક્ષણપદ્ધતિ આપણી પૂર્વપરંપરાથી સ્વયંભૂ રીતે પ્રકાશમાન થઈ નથી પણ તે પાશ્ચાત્ય શિક્ષણપદ્ધતિના ધોરણ પ્રમાણે રચવામાં આવી છે. તેમ છતાં તે સંપૂર્ણ રીતે પાશ્ચાત્ય નથી. અહીંની સમાજરચના અને પરિસ્થિતિ ઘણી બાબતોમાં પાશ્ચાત્યોના કંટાળા બીલકુલ જુદી હોવાથી ત્યાંની પદ્ધતિ જેવા અને તેવા રૂપમાં અત્રે રૂઢ થઈ નથી. અહીંની સમાજ સ્થિતિ તરફ લક્ષ રાખીનેજ તેની યોજના કરવામાં આવી છે, પરંતુ તેમાં લોકસ્થિતિ અને પરંપરાને જે સ્થાન આપવું જોઈતું હતું તેને તે સ્થાન નહિ અપાવાથી કંઈક વિચિત્ર સ્થિતિ થઈ પડી છે. જેથી આપણી બાળાઓને પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિના સંપૂર્ણ લાભ મળતો નથી, અને જુની શિક્ષણ પદ્ધતિની સાથે તે પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિની જોડાઈ તેટલી એકવાક્યતા ન થએલી હોવાથી નવી તેમજ જુની પદ્ધતિના યોગ્ય સંમિશ્રણના લાભથી પણ તેઓ વંચિત રહે છે.

પ્રસ્તુત શ્રીશિક્ષણ પદ્ધતિમાં જે મુખ્ય ખામી છે તે એ છે કે તેમાં ધાર્મિક શિક્ષણની પ્રાયઃ યોજના નથી. નૈતિક શિક્ષણના કેટલા પાઠો કનિક પુસ્તકોમાં હોય છે. જે પાઠો આપણી સમાજ રચના અને આચાર વિચારને લક્ષમાં રાખી લખાયેલા હોય છે. પરંતુ માત્ર એટલાથીજ ધાર્મિક શિક્ષણની ખોટ પુરી પડી શકે તેમ નથી. વળી બીજી ખામી એ છે કે છોકરીઓને સ્વભાષાનું જ્ઞાન સારી રીતે મળતું નથી જેને લીધે આપણી પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિનો જેવો જોડાઈ તેવો પરિચય થતો નથી.

આધુનિક શ્રીશિક્ષણમાં આ બે ખામીઓ મુખ્ય છે. આ ખામીઓ રહેવા પામી છે તેનાં કારણો પણ છે. ધાર્મિક બાબતોમાં તટસ્થવૃત્તિ રાખવાની આપણી નામદાર સરકારની ઉદાર અને પ્રસંગનીયવૃત્તિ હોવાના કારણે અહિંના શિક્ષણક્રમમાં ધાર્મિક શિક્ષણની યોજના થઈ શકતી નથી. બાકી આ ખામી સરકારને પણ પસંદ નથી. એ ધાર્મિક શિક્ષણની યોજના કરતી ખાનગી શિક્ષણ સંસ્થાઓ-વિશેષતઃ હિન્દુ વિશ્વવિદ્યાલય અને મહમદી વિશ્વવિદ્યાલયની યોજના પ્રત્યેની સરકારની અંતઃકરણપૂર્વકની લાગણી અને સહાનુભૂતિ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે જણાઈ આવે છે. યોગ્ય શિક્ષક તેમજ યોગ્ય પુસ્તકના અભાવે અને કંઈક આપણી અનાસ્થાને લીધે અંગ્રેજ સિવાયના બીજા બધા વિષયો દેશી ભાષાદ્વારા શીખવવાની પદ્ધતિ અદ્યપિ અહીં રૂઢ થઈ નથી. તમામ વિષયો અંગ્રેજ દ્વારા શીખવાતા હોવાથી સ્વભાષાના ભોગે કેવળ અંગ્રેજ ભાષા ઉપરજ વિશેષ લક્ષ આપવામાં આવે છે. જેથી વિદ્યાર્થીનીઓનો સ્વભાષાનો અભ્યાસ ઉત્તમ રીતે થઈ શકતો નથી.

શ્રી શિક્ષણની આ બન્ને ખામીઓ રહેવાના દોષનો મોટો ભાગ આપણા ઉપર આવી પડે છે. સરકારના કેળવણી ખાતાની રૂઝઆટથી પ્રકટ થએલા શિક્ષણવિષયક સરમુલકો અને વાર્ષિક અહેવાલો તરફ જે આપણે નજર કરીએ તો અહિંની શિક્ષણપદ્ધતિ બની શકે ત્યાં મુધી જુની પદ્ધતિનેજ અનુસરી કરવાનો અને પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્ર તેમજ કળાનું શિક્ષણ દેશી ભાષા મારફતેજ આપવાનો સરકારનો હેતુ સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે છે. અંગ્રેજ સિવાયના બીજા વિષયો સ્વભાષામાંજ શીખવાની સરકાર તરફની આજે પણ અનુકૂળતા છે પણ આપણા સમજ આમલ નથી. એટલું તો ખરૂં છે કે શાસ્ત્રીય વિષયો દેશી ભાષામાં નજ શીખવી શકાય એવું પ્રતિપાદન કરનારા વિદ્વાનો આજુ યુગમાં મળવા મુશ્કેલ છે. પરંતુ

દેશી ભાષાને માટે આપણામાં ભેદતા પ્રમાણમાં માન કે અભિમાન નથી. સારાંશ આ ખામીઓ, ખામીઓ તરીકે આપણા શીશિક્ષણના પુરસ્કૃતિઓથી ભેદ રાકાતી નથી, કારણ કે જે તેઓને તે ખામીઓ છે એમ જણાઈ આવ્યું હોત તો શીશિક્ષણનો પ્રચાર કરતી ખાનગી સંસ્થાઓમાં હમણા જે પદ્ધતિથી શિક્ષણ અપાય છે તેને બદલે તે કાંઈ જુદીજ દિશામાં અપાવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો હોત. આધુનિક શીશિક્ષણની ખામીઓનાં આ કારણો ખાસ વિચાર કરવા યોગ્ય છે.

ધર્મ એ શિક્ષણનો આત્મા-અન્તરાત્મા છે. હિંદુસ્તાનને તો એ તત્વ વિશેષ લાગુ પડે છે. કારણ રાષ્ટ્રના વિશેષ ગુણ જેવા જતાં ધર્મયુદ્ધિ એજ હિન્દુ રાષ્ટ્રનો વિશેષ ગુણ છે. હિન્દુઓને ધર્મયુદ્ધિ એ ધર્મી બક્ષીસ છે. પરંતુ આ મહત્વના અંગની આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિમાં ખામી હોવાને લીધેજ શિક્ષણનું અપેક્ષિત પરિણામ સાધ્ય થતું નથી. આપણી પૂર્વની ધાર્મિક કલ્પનાઓનો સોપ થાય છે. ધર્મશાસ્ત્રમાં વર્ણવેલાં નિત્ય નૈમિત્તિક કાર્યો હમણાં કર્તવ્ય કિંવા પાપ પુણ્યની દૃષ્ટિથી ન થતાં કેવળ સોકોપચારની દૃષ્ટિથીજ થાય છે.

સ્વભાષાના થોડા અભ્યાસની સાથે અંગ્રેજી શિક્ષણની અનુકૂળતા આપતી માધ્યમિક શિક્ષણક્રમની યોજના પણ આપણી પરંપરાગત ધાર્મિક કલ્પનાને અધિકાધિક શિથિલ અને ડગમગતી કરવાને વિશેષાંશે કારણભૂત બને છે. કારણ ભાષા એટલે સમાજના આચારવિચારનું આદર્શન ! આપણી સંસ્કૃતિના જે કાંઈ આનુવંશિક સંસ્કારો બાલીકામાં હોય છે તે સંસ્કારો સ્વધર્મ-સ્વભાષાના વિશેષ જ્ઞાનના અભાવે બહુજન થએલા હોતા નથી. હિન્દુ સમાજના આચારવિચારનો પરિચય થવા અગાઉ-સ્વભાષાના સહેજ અભ્યાસ પછી તરતજ અંગ્રેજી શિક્ષણ શરૂ કરવાની યોજનાથી પાશ્ચાત્ય આચારવિચારનો બોળે વિદ્યાર્થીઓના હૃદય ઉપર પડવા લાગે છે. પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના સંસ્કારજ નિત્યજઃ પડતા નવિન સંસ્કારો જુના આનુવંશિક સંસ્કારોનો જડમૂળમાંથી નાશ કરે છે. અર્થાત પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિ તરફ, પાશ્ચાત્ય રીતરિવાજ તરફ, અને પાશ્ચાત્ય આચારવિચાર તરફ સાહજિક રીતેજ બાળકોનાં મનનું વલણ દોરવાય છે.

સ્વભાષાનું અપૂર્ણ જ્ઞાન, અંગ્રેજી ભાષાદ્વારા નિત્યજઃ મન ઉપર પડતા જતા નવિન સંસ્કાર, અને ધર્મશિક્ષણનો અભાવ, એટલીજ બાબતો આપણી બાળકીઓનો પાશ્ચાત્ય રીતરિવાજ તરફ ઢોળી પાડવાને પુરતી છે. સિવાય, તેમના તરફ શિક્ષિત મનાતા પુરુષ વર્ગનું સંપૂર્ણ અનુભોદન, અને તેઓની પોતાના કરતાં ઐજ માની લીધેલા પાશ્ચાત્યોની આંખો વીંચીને પણ અનુકરણ કરવાની હોંસ, વગેરે વગેરે અનુકૂળ સંજોગો મળવાથી આપણી બાળકીઓ પોતાનું સ્વતંત્ર ગુમાવી બેસે તો તેમાં આશ્ચર્ય શું ?

હોકરીઓના પહેરવેશની નવી નવી તરેહ, બોલવા ચાલવાની છટા અને નવિન વિચારોના પ્રવાહના વલણનું સક્ષમ રીતે અવલોકન કરનારને અમારા વિવેચનની યથાર્થતા જણાઈ આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ એમ અમારી ખાત્રી છે. શાળામાં-વિશેષ કરીને અંગ્રેજી શાળામાં અભ્યાસ કરવા જતી હોકરીને પોલકું તો ભેદભરેલ. છત્રીની પણ આવસ્થકતા ખરીજ ! ખુટ રોકીંગ પિના તો ચાલેજ નહિ ! સેથાની ફેશન કંઈ જુદીજ ! સારાંશ પહેરવેશની બાબતમાં આપણી બાળકીઓનું જુદાજ પ્રકારનું વલણ દેખાઈ આવે છે. સાડીઓને બદલે આછા-બહુજ આછા-છાંચલ કિંવા ગવન તરફની અભિરુચિએ વિશેષ સ્થાન લીધું છે. કેટલાક ગૃહસ્થો વિશેષ

પ્રસંગે પોતાની સ્ત્રી પુત્રી કે ભગિનીઓને પાશ્ચાત્ય જગતમાંથી વિભૂષિત કરી તેઓને મેમ-સાહેબના સ્વરૂપમાં નિહાળવાની ઇચ્છાની પરિતૃપ્તિ કરી આનંદ ભોગવી જીવનસાક્ષ્યની ધન્ય ધડીને લહાવો લેવાનું જૂલતા નથી. સુદૈવે આ જગતમાં પહેરવાની સાર્વત્રિક પ્રવૃત્તિ થએલી હમણું દેખાતી નથી. માત્ર એટલું જ બાકી છે. અંગ્રેજી શાળાઓમાં જતી છોકરીઓ અને અધ્યાપિકાઓના નવી નવી તરેહના પોષાકો શું સૂચવે છે? વિચારી-લોકો મનુષ્યના પોષાક ઉપરથી જ તેની અંતર્વૃત્તિની દૃષ્ટાંત કરી લે છે. પોષાકની આધુનિક છટા છોકરીઓમાં સાદા અને નમ્રતા આવવાનું બતાવી આપે છે કે ટાપટીપ બરી નફરતાઇતું ખુશી રીતે દિગ્દર્શન કરાવે છે? વળી એ છોકરીઓનું બોલવું ચાલવું આર્ય મર્યાદાની વૃદ્ધિ થવાનું બતાવે છે કે કેવળ શિક્ષિત ઉદ્વેગિત અંગીકૃત કર્યાનું બાન કરાવે છે? ચોપાટીપર ફરવા જતાં પ્રેક્ષકો નિષ્પક્ષપાત બુદ્ધિથી શું કહેશે?

છોકરીઓના વિચારમાં પણ આટલો ફેરફાર થએલો જણાઇ આવે છે. પચીસ વર્ષ અવિવાહિત રહ્યા પછીજ લગ્ન કરવાં ઐયરકર છે એમ કેટલાકોની માન્યતા છે. સ્ત્રીઓના વાસ્તવિક હક્કોનું સંરક્ષણ કરવાની હકત ચલાવનારી સમાજો સ્થાપન કરી તે દ્વારા સ્ત્રીઓના હક્કોની સંભાળ લેવાવી જોઇએ, એવા મતની પણ કેટલીકો જણાઇ આવે છે. ત્યારે કેટલીકોને સ્ત્રીના બનર-સ્ત્રી પ્રદર્શનની આવશ્યકતા લાગે છે; કેટલીકો એવા સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરવાને ઉત્સુક જણાય છે કે પુનર્લેગન કર્યા સિવાય વિધવાઓથી સદાચાર પુક્ત રહેવું શક્ય નથી. વળી હમણાંની સમાજ વ્યવસ્થામાં લગ્ન કરવાના સ્ત્રીઓના વાસ્તવિક હક્કની પાપમાલીજ થાય છે એવું પ્રતિપાદન કરતી એકાદ છોકરીને 'જેવાની ઇચ્છા સમાજની કાંઈ એક વ્યક્તિને થઈ આવે તો તેમાં તે અચીતજ નિરાશ ન બને એમ અમે ખાત્રીપૂર્વક કહેવાનું સાહસ ઉઠાવીએ છીએ. એકંદરે આવી આવી રીતના અનેક વિચિત્ર વિચારો આધુનિક શિક્ષણ પામેલી છોકરીઓના મગજમાં પ્રવેશ કરવા લાગ્યા છે જે ઘણાજ અનિષ્ટ છે.

લગ્ન કરવામાંજ કાંઈ છોકરીઓનો મોક્ષ નથી. જેમ યોગાક પુરૂષો અવિવાહિત રહેવાથી સમાજનું કાંઈ અનિષ્ટ થતું નથી તેમ કેટલીએક સ્ત્રીઓના કૌમાર્યથી સમાજનું શું બગડી જવાનું છે? હમણાંની સમાજવ્યવસ્થામાં સ્ત્રીઓના વાસ્તવિક હક્કોની અવગણના કરવામાં આવે છે, એવા પ્રકારના વિચારો પ્રદર્શિત કરી સ્ત્રીઓની પરવશતાની દયા ખાનારા પુરૂષો, સ્ત્રીઓના સમાજ હક્કની બાબતમાં વખતે અને કવખતે, જ્યારે પોતાની ઇચ્છા થઈ આવે ત્યારે નકામી અર્થ વગરની ચર્ચા કરતા રહે છે. એનું પરિણામ એવું આવે છે કે શિક્ષણ પામેલી છોકરીઓના મગજમાં કંઈ અનિષ્ટ વિચારના જૂતનો સંચાર થવા પામે છે. અમારા એક સ્નેહીતી અદાર વર્ધનાં વયની કુમારીકાએ “મારે તો ખીલકુલ પરણવું જ નથી.” એમ પોતાના બાપને ખુબી શબ્દોમાં કહ્યું હતું. આ પ્રેમ કુમારિકાના બાપની સુધારા તરફ સંપૂર્ણ સહાનુભૂતિ છે, પણ આવી બહાનુ સુધારણા તેઓને ધટ નથી. કારણ જો તે કારણથી પણ કંઈ ન હો, પરંતુ પુષ્ટ ઉમરની છોકરીઓ અવિવાહિત રહેવાથી નીતિ દૃષ્ટિએ તેનું શું પરિણામ આવે એનાથી તેઓ વાકેફ છે.

સંમતના વયની મર્યાદા વધારતાં વધારતાં આ એક નવોજ પ્રશ્ન ઉપરિચિત ન થયો કે? શિક્ષણ પામેલી બધીજ છોકરીઓ પોતાનાં બાપને અમર્યાદિત ઉત્તર આપે છે, કિંવા પુનઃ વિવાહ કાંધા સિવાય નીતિ સંભાળી શકાય નહિ એમ તમામ સુશિક્ષિત વિધવાઓનું

માનવું છે એમ અમારું કથન નથી. એવી માન્યતાવાળી છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓ સમાજમાં બે ચારજી હશે. પરંતુ એટલા ઉપરથી પવન કંઈ દિશાનો પુકાય છે એનો શાંતપણે વિચાર કરી સાવધ થવું જરૂરનું નથી કે ?

કોઈ સમજી પુરૂષ આધુનિક શ્રીશિક્ષણની બાબતમાં આક્ષેપ કરે તો 'ગાર્ગી, આત્રેયી અને ચૈત્રેયી બણેલી નહોતી કે ? હતીજ. તો પછી શ્રીશિક્ષણને માટે હમણાંજ કાં આક્ષેપો લઈ કોલાહલ મચાવી મુકા છે ?' એવું કહેવાને આધુનિક શ્રીશિક્ષણના હિમાયતીઓ બહાર આવે છે. એમનું કહેવું સરલ છે. તેમ તેનો ઉત્તર આપવો પણ તેટલોજ સરલ છે. ગાર્ગી, આત્રેયી અને ચૈત્રેયી શિક્ષણ પામેલી મુવતિઓ હતી. અને તેઓને મળેલું શિક્ષણ પણ તેટલુંજ નિર્દોષ હતું. તે સંબંધે તકરાર કે વાદ છેજ નહિ. હમણાંના શ્રીશિક્ષણની બાબતમાં કોલાહલ મચાવી મુકવાનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે હમણાંની શ્રીશિક્ષણ પદ્ધતિ નિગમાન્ત વિધાનું અધ્યયન કરનારી ગાર્ગી, આત્રેયી કે ચૈત્રેયી નિર્માણ કરી શકતી નથી. જો તેમ થતું હોત તો કોઈને પણ ફરીયાદ કરવાનું કારણજ નહોતું, પરંતુ તેમ નહિ થતું હોવાથીજ કોલાહલ મચે છે. આ કોલાહલ શાંત કરવાને માટે આધુનિક શ્રીશિક્ષણ પદ્ધતિમાં જણાઈ આવતાં વ્યંગો દૂર કરવા સાર શ્રીશિક્ષણના હિમાયતીઓએ તેનો પુષ્ટ રીતે ખારીકાઈથી વિચાર કરવો ધટે છે; ગાર્ગી બણી હતી માટે દુર્ગાએ બણવું જોઈએ. બાણ અવ્યાસ કરે છે તો ઠીપીએ શા સાર તેમ ન કરવું ? આ વિચારભ્રમણી નિર્દોષ નથી. ગાર્ગીને શા માટે અને શું શીખવવામાં આવ્યું હતું તેનો વિચાર નહિ થયો જોઈએ કે ? અમારા મત પ્રમાણે તો એજ તપાસવું મહત્વનું છે. કારણ કે તે સમયની શિક્ષણ પદ્ધતિથી હમણાંના જેવા વિચિત્ર વિચારો સ્ત્રીઓના મગજમાં પેદા હોય એવું અમારા વાંચવામાં કે સાંભળવામાં નથી. પરંતુ આ મહત્વની બાબત તરફ શ્રીશિક્ષણના પુરસ્કર્તાઓનું લક્ષ ખેંચાતું નથી એજ દુર્દૈવ છે.

શ્રીશિક્ષણ આ બહુજ મહત્વનો વિષય છે. શ્રીશિક્ષણની જરૂરજ નથી એમ તો કોઈ કહેતુંજ નથી. શિક્ષણ એજ સમાજોત્તતિનું મૂળ છે, પણ શિક્ષણનો મૂળ હેતુ કે જે સમાજનું શીલ બાંધવાનો છે તે હેતુ અપેક્ષાઅનુસાર સિદ્ધ થએલો ન દેખાતો હોવાથી શ્રીશિક્ષણના કટા અભિમાનીઓ પણ હવે સારાંક યવા લાગ્યા છે. ધણાઓને પોતાની છોકરી બણી ગણી હોંશીયાર અને એવી ઉત્કટ ધન્ય હોય છે, છતાં શિક્ષણ પદ્ધતિમાં ઉપર જણાવેલા દોષો અને વિશેષતઃ સુશિક્ષિત વર્ગના અવળા યત્નથી છોકરી કદાચિત હિન્દુ સમાજના વિશેષત્વને ગુમાવી બેસે એવા ભયથી છોકરીઓને શિક્ષણ આપવાનો વિચારજ માંડી વાળે છે.

પાશ્ચાત્ય સંસ્થા, રીતરિવાજ કિંવા આચારવિચાર વગેરેનું અનુકરણ નજ કરવું એવો અમારો આગ્રહ નથી, અનુકરણ કરવું; પણ તે આંધળું કે વિચારશૂન્ય હોવું ન જોઈએ. આપણી પૂર્વ પરંપરા, આપણા આચારવિચાર, આપણી મનોદૃષ્ટિ કાયમ રાખીનેજ પાશ્ચાત્ય સંસ્થાઓ કે રીતરિવાજનું અનુકરણ કરવું જોઈએ. પ્રત્યેક નવી સંસ્થા કિંવા સુધારણા રૂઢ કરતાં પહેલાં આપણું પોતાનું સ્વત્વ નષ્ટ ન થાય એ બાબત ખાસ કરીને લક્ષમાં રાખવી આવશ્યક છે.

પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના પ્રખર પ્રકાશમાં સુધારકોની પેઠે આપણો તજણ વર્ગ પણ યોગ્ય ધણા પ્રમાણમાં અંતર્ગત ગયો છે, આપણી આર્થિક સંસ્કૃતિ માટે એ સુધારક ગણાતા સભ્યોના

હૃદયમાં અઘાપિ જોઈએ તેવું માન દેખાતું નથી. પરંતુ રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી વિવેકાનંદ અને સ્વામી રામતીર્થ જેવી પરમપૂજ્ય વિભૂતિઓના દિવ્ય ઉપદેશથી તેઓમાંના કેટલાકોને હવે આપણું ખરૂં સ્વરૂપ ઝોળખાવા લાગ્યું છે, અને મહત્વના પ્રત્યેક સામાજિક પ્રશ્ન તરફ આર્ય સંસ્કૃતિની દ્રષ્ટિથી જોવાની ટેવ પડવા લાગી છે. આ પૂજ્ય વિભૂતિઓના ઉપદેશનો સમાજમાં જેમ જેમ અધિકાધિક પ્રચાર થશે તેમ તેમ સમાજની દ્રષ્ટિ વિશેષ નિર્ભેજ થતી જશે. અને અત્યારે થતી દિશાબુલ ફરીથી ન થતાં સમાજને ખરોજ સ્તેતો દેખાવા લાગશે. આર્યસમાજ દ્વારા સ્થાપન થયેલાં શુરુકુલો અને કન્યા મહાવિદ્યાલયો, રાષ્ટ્રીય કવિ રવિદ્રનાથ ટાગોરનું સ્થાપેલું શાંતિનિકેતન અને બાવી હિન્દુ વિશ્વવિદ્યાલય તેનાં ચિન્હો છે.

આર્યસમાજે પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિમાંથી યોગ્ય અને આવશ્યક ભાગનો આર્ય સંસ્કૃતિની સાથે મેળાપ કરી આર્યાવર્તની પ્રાચીન પ્રકૃતિ-પ્રમાણે શિક્ષા આપવાની પ્રસંશનીય પ્રણાલિકા શરૂ કરી છે. અને સંસ્કૃતિનું યોગ્ય સમિશ્રણ કરી પરિસ્થિત્યનુરૂપ શિક્ષણ પદ્ધતિની નવીન દિશા આપવાનો શુરુકુલ દેશદાઝઘ વિદ્વાન સંચાલકોએ જે અત્યંત પ્રસંશનીય પ્રયત્ન આદર્યો છે તે પ્રયત્ન કેટલા પ્રમાણમાં ફતેહમંદ નીવડે છે એ તરફ સમસ્ત ભારતવર્ષ આશાભરી દૃષ્ટિથી જોઈ રહ્યા છે, છતાં શુરુકુલની આજ પર્યંતની યશસ્વી કારકિર્દી અને શિક્ષણપ્રણાલિકાથી સુઘ્ધ થઈ અમો એટલું કહેવાને સાહસ ઉઠાવીએ છીએ કે શુરુકુલોનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ અને આશાજનક હોઈ અભિજ ગારતમાં તે એક આદર્શ વિદ્યાલય તરીકેનું પ્રથમ પદ મેળવવાને સંપૂર્ણ ફતેહમંદ નીવડશે એ નિસ્સંદેહ છે. શાંતિનિકેતન માત્ર થોડાજ સમય પહેલાં નવા રૂપમાં સ્થપાયું હોવાથી અને હિન્દુ વિશ્વવિદ્યાલય યદ્યપિ કાલગર્ભમાંજ હોવાથી તે સંખ્યા અભિપ્રાય આપવો વહેલો લેખાશે, છતાં એટલું તો કહેવાને હરકત નથી કે તે સંસ્થાઓ પણ શુરુકુલની પેઠેજ કામ કરી જતાવશે.

આધુનિક શ્રીશિક્ષણ પદ્ધતિમાં કેવળ દોષોજ છે અને તેજ જતાવવાનો અમારો હેતુ છે એમ સમજી લેવાની બૂલ નહિ કરી લેવા પ્રાર્થના છે. એ પદ્ધતિમાં જેમ દોષો છે તેમ મહત્વના ગુણો પણ છે. આ શિક્ષણ પદ્ધતિદ્વારા આપણી કન્યાઓને જ્યોતિષ, રસાયન, ઇતિહાસ, ભૂગોળ, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને ખગોળવિદ્યા વગેરે મહત્વના અને આવશ્યક વિષયોનું પણ જરૂર જોઈ જ્ઞાન મળે છે એમ સર્વ કોષ અભિમાનપૂર્વક કહી શકશે. પાશ્ચાત્યોએ જૈાતિક શાસ્ત્રમાં આખા જગતને ચક્રિત કરી નાંખવા જેટલી પ્રગતિ કરી છે. આગગાડી, તારવત્રો, વિજળીની ટ્રાગગાડીઓ, મોટર, આકાશયાન વગેરે સુધારણાઓ આ પ્રગતિનાં દ્રશ્ય ફળો છે. પરિચયથીજ એ સર્વ સાધનોનો આપણે યથેચ્છ ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. એ અત્યંત મહત્વનો લાભ છે.

આવા લાભની ધૂંજી કાણું નહિ કરે ? સૌ કોષ કરશે; પરંતુ તે લાભની સાથે આ પનારા દોષોનો તો પ્રતિબંધ થયોજ જોઈએ. આ આનુયોગિક દોષો આવવાના કારણ તરીકે પાશ્ચાત્ય પરંપરા, આચારવિચાર અને ધાર્મિક માન્યતાઓ કે જે આપણા કરતાં કેટલીક બાજતોમાં ભિન્ન છે, ત્યાંના સમાજમાં જે ઘોંઘા શિથિસભર અને સર્વમાન્યત લેખાતું હોય, તે સંબંધ કદાચિત આપણે ત્યાં ત્યાજ્ય-વજ્ય મનાવું હોય તો તેમાં ઘોંઘા નવાઈ નથી. કારણ કે જે પ્રમાણે પ્રત્યેક વ્યક્તિની પ્રકૃતિ ભિન્ન હોય છે તે પ્રમાણે સમાજ સમાજની

પ્રકૃતિ પણ ભિન્ન હોય છે. અને તેને લીધેજ આ ફરક કિંવા વિરોધ ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ તેમ થવાનાં કારણોનો વિચાર આપણને કર્તવ્ય નથી. છતાં વિરોધ હોય છે એ તો ખુદ્દુ છે. આ વિરોધદારા ઉત્પન્ન થતા દોષોને ધીમે ધીમે નિર્મૂળ કરવાનો માત્ર એકજ ઉપાય છે. અને તે એજ કે આર્ય શિક્ષણપ્રણાલિની સાથે આધુનિક શિક્ષણપ્રણાલિની એક-વાચ્યતા કરવી જોઈએ. એટલે કે આર્યોની શિક્ષણપદ્ધતિમાં પાશ્ચાત્ય શિક્ષણપદ્ધતિમાંની સ્પૃહણીય બાબતોનો સ્વીકાર કરી તેનો ઉમેરો કરવો જોઈએ.

વળી કન્યશિક્ષણના અભ્યાસનું ધોરણ નક્કી કરતાં પહેલાં તેઓના પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચ પ્રતિના શિક્ષણક્રમમાં કયા કયા વિષયોનો સમાવેશ થવો જોઈએ વગેરે બાબતોનો આજ સુધી મળેલા અનુભવના પ્રકારમાં વિચાર કરવો જરૂરનો છે.

શ્રીશિક્ષણની પદ્ધતિમાં દેખાઈ આવતી ખામીઓનો વિચાર કરી યોગ્ય સુધારણા કરવી એ આપણા હાથનું કાર્ય છે. આર્યોના કુટુંબ પોષણનો બોજો સ્ત્રીવર્ગના ઉપર નહિ હોવાને લીધે તેઓને અપાતું શિક્ષણ નિર્વાહના સાધન તરીકેનું નહિ પણ તેઓની આધ્યાત્મિક અને માનસિક ઉન્નતિને સાદુંજ આપવાનું હોય છે. પ્રાચીન અને અર્વાચીન સ્ત્રી-શિક્ષણના હેતુમાં આ મહત્વનો ફરક છે. શું આ ફરકને ધ્યાનમાં રાખી શ્રીશિક્ષણની ખામી સંસ્થાઓમાં અપાતા શિક્ષણમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવામાં આવે છે કે ? ના.

કેવળ શિક્ષણનીજ બાબતમાં નહિ પણ સમાજ સુધારણાની દરેક બાબતમાં અન્ય સમાજને લાભકારક નીવડતા માર્ગમાં આપણાથી આગળ જઈ શકાય નહિ. આપણે તો માત્ર આપણા ઋષિ મુનિઓએ હદ બાંધી આપી નક્કી કરેલા માર્ગપરજ જવું હિતકર છે અને એજ માર્ગે આગળ વધવું સમાજને કલ્યાણપ્રદ છે; એવું પૂજ્યપાદ સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદે આપણા સમાજ સુધારકોને પોતાની અધિકારયુક્ત વાણીથી બાપોદાર જાહેર કર્યું છે. સ્વામીજી કહે છે કે “ જે કાર્યની દિશાએ પરકીય સમાજ પોતાની ક્ષમતાનુસારે નક્કી કરી આપી હોય તે દિશામાં જવાનો આપણે પ્રયત્ન કરવો એ વ્યર્થ છે. એ પ્રયત્ન અશક્ય છે. ભક્તેને આપણને અનેક પ્રકારની અનુકૂળતાઓ આપી રાજી રાખવામાં આવે છતાં આપણને ખીજી રાહના જોવો આકાર આપી શકાય તેમ નથી. મારેજ આ પ્રયત્ન અશક્ય છે, અને પરમેશ્વરનો એ મોટો ઉપકાર છે. હું અન્ય સમાજની સંસ્થાઓને દોષ આપતો નથી. તેઓને તે સંસ્થાઓ કલ્યાણકારકજ છે, પણ જે તેઓને અશ્રુતતુલ્ય હોય છે તે કદાચિત આપણને વિષય હોઈ શકે. આપણે શીખવાનો પ્રયત્ન પાઠ તે આ છે. તેઓની વિદ્યમાન પદ્ધતિ આપણા કરતાં ભિન્ન એવી પરંપરા, તેઓની સંસ્થાઓ અને તેઓના શાસ્ત્રોમાંથી નિર્માણ થએલી છે. આપણી પરંપરા જુદી છે. હજારો વર્ષનાં કર્મો આપણી પાછળ છે. એવી રિતિ-તિમાં આપણા સ્વાભાવિક અને પૂર્વ પરિચિત માર્ગજ આપણાથી જઈ શકાય એ ખુદ્દુ છે, અને એમજ કરવું આપણને પ્રાપ્ત છે. તેમજ ઘણું પણ છે.”

સ્વામીજીના આ ઉપદેશ પ્રમાણે શું શ્રીશિક્ષણની બાબતમાં સાવચેતી લેવામાં આવે છે ? અમો કહીએ છીએ કે ના. તેવી સાવચેતી રાખવામાં આવતી નથી અને આ બાબતની દિશાજૂલ કાયમ રહે છે. એ ખીના આપણા સમાજની દૃષ્ટિ આગળ લાવવાને મારેજ અમોએ આ લેખ લખ્યો નથી. કારણ અમો તમામો જ્ઞેનારા તટસ્થ નથી પણ બધા એકજ “ટીટેનિક ટોટ”ના ઉતાડી છીએ. શ્રીશિક્ષણના પુરસ્કર્તાઓ આ આગળોટના કણધાર-સૂકાની

છે. ટીટનીક અજાત છે, છેલ્લામાં છેલ્લી દબની છે, જલનિરોધક છે એવું સમજીને તેના સૂકા-નીઓએ ખડક વગેરેના બચથી ખેરીકર નહિ રહેવું જોઈએ એવો ધસારો આપવાના હેતુ થીજ આ લેખ લખ્યો છે. કર્ણધારની દિશાબદ્ધ થઈ તે બળતાજ માર્ગમાં આગળ વધે જાય છે એવી ઉતાડોની ખાતી થયા પછી એ બાબત તેને સાવધ કરવો એ દક્ષ ઉતાડનું કર્તવ્ય છે, એમ અમો માનીએ છીએ. અને આ કર્તવ્ય તરફ નજર રાખીનેજ અમો આ ધસારો આપીએ છીએ. કારણ કે જે દૈવશક્તિ કલ્પિત કર્ણધારની નિષ્કાળછથી બોટ ખડકની સાથે અદ્વિગ્રાહ પડે તો તેમાં માત્ર કર્ણધારનોજ નાશ ન થતાં તેથી સાચેના અમો અને ખીજા કરોડો ઉતાડનો નાશ થાય તેમ છે. સમાજનું કલ્યાણ થાય એજ અમારી ઇચ્છા છે, અને એટલાજ માટે અમોને બુદ્ધભરેલા જણાતા વિચારો અને કાર્યો સમાજ આગળ રજૂ કરવાની અમોએ તક લીધી છે.

શીશિક્ષણના હિમાયતીઓને રૂચે યા ન રૂચે, પણ અમો કહેવાની જરૂર ધારીએ છીએ કે શીશિક્ષણની બાબતમાં આપણી દિશાબદ્ધતા થાય છે એમાં બેશ પણ શંકા નથી.

જનનેંદ્રિયને લગતા વિકારો-તેનાં કારણો, અટકાવ અને ઉપાયો.

(લખનાર:—H. M. V.)

જનનેંદ્રિયને લગતા વિકારોની ફરીયાદ હાલમાં વધતી જાય છે. એ રોગના મૂળ સ્વરૂપ અને કારણો સંબંધી ખરી બાબતથી ઘણાઓ અજાત છે. અને તેના અટકાવ તથા ઉપાયો માટે પણ ઘણે અંશે ઉલટ માર્ગે કામ લેવામાં આવે છે જેથી એવા પ્રકારનાં દરેક જનસમાજમાં વધતાં જાય છે. ઘણાઓ અસહ્ય પ્રકારની તીક્ષ્ણ વેદના-દુઃખ અને અશક્તિથી રિબાઈ પીડા બોગવતાં હોય છે.

એવા પ્રકારના વિકારો અથવા રોગો શ્રી તથા પુરુષ બન્ને જાતિમાં તેનાં ચિન્હો, સ્વરૂપ, વેદના, પરિણામ, પ્રકાર વગેરેને લઈને જુદાં જુદાં નામો ધરાવે છે. જેવાં કે સ્વપ્નાવસ્થા, વીર્યવિકાર, ધાતુપાત, વીર્યઆવ, પ્રમેદ અથવા પરમે, બદ, ચાંદી, ટાંકો, ઉપદંશ, ગરમી, શ્વેતપ્રદર, લોહીવા, રક્તપ્રદર વગેરે. એ રોગના એવી રીતના જુદા જુદા પ્રકારો અને ચિન્હો વર્ણન આ સ્થાને હાલમાં અગત્યનું થઈ પડતું નથી. કારણ એ બધા રોગ ઉત્પન્ન થવાનું એક મુખ્ય અને ખરૂં કારણ શરીરમાં અને જનનેંદ્રિયને લગતા બાજોમાં કેટલાંક કારણોને લઈને વિજાતીય દ્રવ્ય અથવા મલ-કચરો-કે જેર લાગુ પડવા, દાખલ થવા કે ઉત્પન્ન થવાનું છે. અને તે ખીનજરૂરી, દુષીત કે રોગ ઉત્પાદક એરશ્પ થઈ પડતા પ્રવાહી કે ઘટ કે વાયુના રૂપમાં સંચિત થયેલા પદાર્થને શરીરની અહાર અનેક રૂપમાં કાઢી નાંખવાને શરીર અથવા શરીરમાં દક્ષી ધરાવતી જીવનશક્તિ જે કાર્ય કે પ્રયત્ન કરે છે તેથી ઉત્પન્ન થતી ગરમી છે, કે જે સ્થિતિમાં લોહી પોતામાં આમેજ થએલું એટલે શરીરમાંનું જેર કે દુષીત દ્રવ્ય સાફ કરવાનો પૂર પ્રયત્ન શિરાભિસરણથી કરતું હોય છે. જે દિવાને

અવલંબીને શરીરમાંનું ઝેરરૂપ દ્રવ્ય અનેકરૂપે બહાર નીકળવા લાગે છે અને જુદાં જુદાં ચિન્હ બતાવે છે, અને તે પછી જુદાં જુદાં નામે ઝોળખાય છે.

હવે કારણો તપાસતાં એ પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ ઉપર ટુંકમાં તપાસવામાં આવ્યું છે. પરંતુ એ એક મુખ્ય પરિણામરૂપ કારણ જે કાર્યોને આભારી છે, તે કાર્યો મંખ્યાબંધ છે; અને તે દરેક તપાસવાં પુરતી અહિં જગ્યા નથી. ટુંકમાં તે દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કરતાં નીચે પ્રમાણે માલુમ પડી આવે છે. અને તે કાર્યો ખીજાં કાંઈજ નહિ પણ આ માસિકનાં વિચારવતં સમગ્ર વાંચકોની જાણબહાર નહિ હોય એવા કુદરતના સાચા, સરળ, કુદરતી કાનુનોનો ભંગ છે. ખાનપાન અથવા આહારવિહાર કે વર્તનમાં સમાજોલી ભૂલ કે ભેદરકારી છે. આચારવિચાર કે રહેણીકરણીમાં ખામી ભરેલું વર્તન છે. અકુદરતી, કૃત્રિમ જીવનશૈલી ગુજારવા તરફ હદપાર વધતી જતી માનસિકવૃત્તિ અને શારીરિક વલણ છે. સુનીતિ, સુનિયમ અને સુનિશ્ચયના યથાચોગ પાલનમાં પછાતપણું છે. પોતાના ધર્મ તથા ખરાં ધાર્મિક ફરમાનો, કામદા-કાનુનો અને ક્રિયાઓમાં અગ્રહાનો વધારો છે. અને પોતાના ધર્મને અનુસરતું જીવન ગુજારવાને લાયક કે તૈયાર બનવાને, ઘટતી અને જરૂરી શારીરિક તથા માનસિક લાયકાત ખીલવવા-ફેળવવા-વધારવાની સંભાળ કે કોશેશ નહિ રાખવાનું, કે હોય તો તે અમલમાં મુકવાની નૈતિક શક્તિ નહિ બતાવવાનું વલણ છે. વિચાર, વાણી અને કર્મમાં ખીગાડ ભરેલી બિજતા છે.

ખુલ્લી રીતે સ્પષ્ટતાપૂર્વક તપાસતાં જનનેન્દ્રિયને લગતાં વિકારોનાં કારણો ધણાં છે. અને તે જાણ્યા પછી તેમાં તુક્કસાનકારક માર્ગ કે વર્તનથી પાછાં હડી, તુક્કસાનકારક રેવો તજવાની જરૂર છે. અને જેઓ નીરાગી હશે તેઓ એવા પ્રકારના વર્તન અને કુટેવના ભયંકર પરિણામથી વાકેફ થઈ, ચેતવણી મેળવીને, પોતાનું સાચું વર્તન અને સદ્ગુણ ભરેલું સુનીતિમય જીવન તજશે નહિ, એવું વાજખી રીતે ધારવું જોઈએ; અથવા આપણે એવી આશા રાખીશું.

મહાસાગરના પાણી તળે છુપાઈ રહેલાં ખડકો સાથે ભર દરીએ નાવ આથડી પડીને નાશ પામતાં બચે, તે અર્થે ચેતવણીરૂપી દીવાદાંડીની જરૂર છે. અને નહિ કે તેનો જાતિ અનુભવ લેવાને સાચું તે ખડકો સાથે આથડી પડવાને માટે ત્યાં આપણા નાવને હંકારી લઈ જવું. જેઓ ભૂલ-મુક કે બેખબરને સળબે તે રસ્તે જઈ ચડ્યા હોય, અને તેનું પરિણામ આપણે જોતા હોઈએ, અથવા તે રસ્તે જઈ ચડી તેનું દુઃખ વેડીને જેઓ બચવા પામ્યા હોય, તેમના તરફથી આપણને ચેતવણી આપવામાં આવે, તો તે ચેતવણી કે માર્ગ તરફ આપણા પોતાના સંરક્ષણ અને સુખને ખાતર લક્ષ આપવું એ વાજખી ગણવું જોઈએ.

ઈન્દ્રિયનિગ્રહ—Continenence, Self-control, જીતેન્દ્રિયપણું, ઈન્દ્રિય સુખ ભોગવવાની ઇચ્છાને હદમાં વશ રાખવાપણું, તજવાથી ઈન્દ્રિયોના શુભામ બનવા જેવી માણસની હાલત થઈ પડે છે. એટલે તે હરેક ઈન્દ્રિય ઉપર જરૂરી ઘટતા પ્રમાણમાં કાણુ રહે તેની સંભાળ કે દરકાર કે વર્તન રાખવામાં આવે તો ઈન્દ્રિયોની ભોગ ભોગવવાની વૃત્તિ અને લાલસા ઉપર જય મેળવી શકાય. જે વિના મનુષ્ય જાતનો કેટલોક ભાગ હદ બહાર વિષ-યાસકત બનીને વિષમ સુખ ભોગવવા કે મેળવવાનાં વલખાં મારવામાં મગ્નહ માને છે, પણ ખરી મગ્નહ સુખ મેળવવા પામતાં નથી. શ્રી કૃત્યચંદ્ર ભગવદ્ ગીતામાં સ્પષ્ટ કહે છે કે:—

ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखमोनय एव ते ।

आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमन्ते बुधः ॥ ૫: ૨૨ ॥

અર્થાત્ “સ્પર્શજન્ય ભોગો માત્ર દુઃખનેજ જન્મ આપનાર, અને આદિ તથા અંત-વાળા હોવાથી, હે કુંતાના પુત્ર અર્જુન, અદ્વિભાન સમગ્ર મનુષ્યો તેમાં સુખને કદી શોધતા નથી.”

જનન-શરીર અને ઈન્દ્રિયો ઉપર જરૂર પુરતા અંશે કાષ્ટ મેળવવાને, કે તેને પોતાને સ્વાધીન રાખવાને, શક્તિવાન થઈ શકાય તે અર્થે ઘણા પ્રકારની સાવચેતી શરૂઆતથી જ રાખતા રહેવાની જરૂર છે. તેમ નહિ કરવાથી વખત જતાં પોતાની શક્તિ એટલી બધી નબળા પડતી જાય છે કે, જુરી ટેવ ધર કરી રહે છે અને તે દુષ્ટ ટેવની શૃંગારમગીરીમાં જીંદગીનો જલદીથી અંત આવે છે. છતાં તે ટેવ છુટતી નથી અને કોઈક વિરલાઓ સત્ય જ્ઞાન તથા સત્સંગ વગેરેના સમાગમથી પોતાની ઈન્દ્રિયો અને વાસનાઓ ઉપર જરૂરી અંશે જય મેળવી શકે છે. જ્યારે મોટા ભાગ વખત જતાં એટલો બધો તન, મન અને ધન્ય અશક્ત થઈ પડે છે કે, તેને પોતાની મરજી હોય કે નહિ હોય તોપણ પાછળ ઉપર ભોગ ભોગવવાથી એટલે કે હદ બહાર ઈન્દ્રિય મુખની લાલસામાં પડવાથી પોતાની મેજે દૂર રહે-વુંજ પડે છે. એટલે કહે છે તેમ “અશક્તિમાન ભવેત સાધુ” જેવું યા્ય છે.

શરીર, મન અને આત્મા એ ત્રણેની ત્રિપુટી એકત્ર બનવાથી માણસ ગણી શકાય છે. શરીરરૂપી દિવ્ય તતુમંદિરમાં આત્મારૂપી પવિત્ર ઈશ્વરનો અંશ નિવાસસ્થાન કરી રહ્યો છે. જેટલો પવિત્ર ઈશ્વર ગણાય છે, તેથી ઈશ્વરને રહેવાનું તતુમંદિર એટલે શરીર કાંઈ ઓછું પવિત્ર ગણાવું જોઈએ નહિ. અર્થાત્ જ્યાં સુધી શરીરમાં જીવાત્મા હરતી ધરાવે છે, ત્યાં સુધી તો શરીરરૂપી મંદિર-દેવળ કે ઘર પવિત્ર છે.

પરંતુ જ્યારે અયોગ્ય, ખુરા, દુષ્ટ પ્રકારના વિચારો-વચનો અને ‘કર્મો’ જરૂર રાખવામાં આવે, અને અયોગ્ય પ્રકારના અપવિત્ર ખાનપાનથી તતુમંદિર ટકાવવા કે ઓંધવામાં આવે ત્યારે તેવા અપવિત્ર અનેકાં ધરમાં, પવિત્રતા ટકી શકે નહિ. એટલે દુષ્ટ શક્તિ પોતાનો કાષ્ટ તેવાં શરીર ઉપર જમાવી બેસે છે.

શરીરરૂપી ઇમારતનું અધારણુ જે વસ્તુથી બંધાય છે, તે વસ્તુના સારા કે મારા ગુણ, દોષ પ્રમાણે તેવા પ્રકારની ઇમારત બનશે. અને તેમાં જેટલા પ્રમાણમાં ખોડ, ખામી, મેલ, ઝેર, કચરા, કાદવ, ગંદકી અને એવી દુષ્ટ વસ્તુઓ અને વાસનાઓ હશે તેટલા પ્રમાણમાં તે ધરમાં રહેનાર ધરધણીને દુઃખ, હેરાનગતિ કે અસ્વસ્થ સ્થિતિમાં રહેવું પડશે.

ત્યારે હવે કહો કે શરીરરૂપી ઇમારત સંપૂર્ણ સારી પવિત્ર નીરોગી હાલતમાં થી રીતે રહી શકે ? અને તે ઇમારતના જુદા જુદા ભાગો યાને ઈન્દ્રિયો નીરોગી થી-રીતે રહી શકે ? કે જેમાં જન્નેન્દ્રિયનો પણ સમાવેશ થાય છે.

જવાબ પવિત્રતા રાખવા-જાળવવાની જરૂર છે કે જે પવિત્રતા Purity—Purification Essential For All નું શિક્ષણ, ફરમાન અથવા કાયદા દુનિયાના રોક નામાંકિત ધર્મ સ્થાપકો અને ધર્મ ગુરૂઓ તરફથી આપવામાં આવ્યા છે. દાખલા તરીકે જરથોસ્તી ધર્મના સ્થાપક પેગમ્બર જરથોસ્ત સાહેબ કહે છે કે:—

“Purity is for man, next to Life, the greatest good. It is that which is proclaimed by the Law of Mazda as the reward of him who cleanses his own self with good thoughts, words and deeds.”

અર્થાત્ શરીર અને મનની પવિત્રતા જળવળી અને જાંદગી પવિત્ર રાખવી એ મનુષ્ય જાત માટે સર્વોત્તમ છે. જેઓ ભલા વિચાર, ભલાં વચન અને ભલાં કૃત્યનો કાયદો, કે જે ઈશ્વર તરફથી જાહેર કરવામાં આવ્યો છે, તેને અવલંબીને પોતાની જાતને પવિત્ર અને સ્વચ્છ રાખશે, તે માણસ ઈશ્વરના સર્વોત્તમ આશીર્વાદ યાને બક્ષીસ મેળવશે.

મહાત્મા મનુ કહે છે કે: અદ્વિર્ગાત્રાણિ શુદ્ધ્યન્તિ મનઃ સત્યેન શુદ્ધ્યતિ શરીર જળ વડે, મન સત્ય વડે, અને આત્મા તપ વડે શુદ્ધ અને પવિત્ર બને છે. The body is cleansed by water, the internal mind is purified by truthfulness, the individual soul by sacred learning and austerities, the intellect by true knowledge.” (V. 109-110)

પવિત્ર બાઈબલમાં કહ્યું છે કે: Seek you first the Kingdom of God and his Righteousness (Purity) and all these things shall be added unto you.” (Matthew VI, 33) Blessed are the pure in heart for they shall see God. (Matthew V., 8).

જગજાહેર વિદુષીબાઈ એનીબીસેન્ટ પોતાના એક પુસ્તક “Man and his Bodies” માં લખે છે કે:—“The body is an instrument which is to be refined, to be improved, to be trained, to be moulded in to such a form and made of such constituents as may best fit it to be the instrument on the physical plane for the highest purposes of the man.” યાને કે શરીર આ દુનિયામાં કાર્યસાધક સાધન છે, કે જેને સ્વચ્છ કરવાનું-રાખવાનું છે; સુધારવાનું છે; કેળવવાનું છે; તેને એવા રૂપમાં ધડવાનું છે અને તેનું બંધારણ અથવા આવસ્થક અંગે દેહ, આત્મા, બુદ્ધિ એવી રીતનું બનાવવાનું છે કે આ બાકી દુનિયામાં મનુષ્ય જાતની જે ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ સર્વોત્તમ નેમ કે હેતુઓ છે તે યથાયોગ્ય રીતે પરિપૂર્ણ કરવાને તે ઉત્તમ અને લાયક સાધન બને.

રોગી અને નબળુ શરીર ધણે અંશે, આ પૃથ્વી ઉપર માત્ર જોગ્યરૂપ નકામુ થઈ પડે છે; અમે જાંદગીનો જે ખર્ચ હેતુ છે, તેનો લેશ માત્ર ભાગ પણ પૂર્ણ કરવાને અશક્ત થઈ પડે છે; જેથી નીરાગી શરીરની કેટલી બારે નજર છે. તેમાં જન્નન્દ્રિયને લગતી ચોક્કસ વિકારી સ્થિતિ અથવા કેટલાક પ્રમેદ, ચાંદી, ગરમી, વિરોધાત્મક વગેરે નામથી જાણખાતા રોગ, એવા ભયંકર અને એધી છે કે ઘણા કમનસીબ મનુષ્યો જેઓ એવા રોગથી પીડાય છે, તેમની સ્થિતિ એધી તો દુઃખી કંગાલ થઈ પડે છે કે, જીવતાં જીવત નર્કમાં પડ્યા હોય તેવી દયાને પાત્ર બને છે. એવી સ્થિતિ થવામાં અપવિત્ર વર્તણૂક, અજ્ઞાનતા, બનીતિ, દુરાચરણ, કુદરતના આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા નિયમોનો ભંગ, વગેરે ઘણાં રોગો હોય છે.

વિષયવાસનાનો દુરપયોગ; ઇદ્રિયોનો દુરપયોગ કે અતિ યોગ અથવા હદ બહાર પ્રમાણમાં અવિચારીપણે તે ઇદ્રિયોના સુખમાં તણાવું; વીર્યસંરક્ષણ તરફ બેદરકારી કે તેના કુદરતી નિયમોનો ભંગ; સાંભળવા, જોવા, ચાખવા, સ્પર્શ કરવા, વગેરે પ્રકારની ઇદ્રિયોનો દુરપયોગ કે અતિ યોગ એ સુખ્ય કારણો છે.

જનનેદ્રિયને લગતા રોગનો અટકાવ શી રીતે થઈ શકે ?

ઉપાય કરતાં અટકાવની અગત્ય કાંઈ ઓછી કરતી નથી, બલકે વધે છે. જેથી એવા પ્રકારના રોગનો અટકાવ કરવાને માટે કેટલીક સામાન્ય સૂચનાં આવકારદાયક થઈ પડશે.

સ્ત્રી-પુરુષના સંસારિક વ્યવહાર અને શારીરિક તથા માનસિક સમાગમ અને સંબંધની એક ખીલ ઉપર ચતી સારી કે ખાટી અસરોને લગતું સર્વ જ્ઞાન મેળવવું; અને તેવા પ્રકારનું જ્ઞાન ધટતી હદ અને મર્યાદાપૂર્વક દેલાવવામાં ખોટી શરમ અને માન્યતાને આડે આવવા દેવાં જોઈતાં નથી.

એ રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં વધારવામાં, દેલાવવામાં સદાપરંપ્રથમ પડતાં નીચલાં આ અરણ્ય, ક્રમોં, આચારવિચાર, વર્તણૂકનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. જેવાં કે વિષયાસક્તપણું; પરસ્ત્રી સમાગમ; વ્યભિચાર; દુરાચારી, કે દુરાચરણી મનુષ્યોની દૃષ્ટ સંગત અથવા સોખત; વેશ્યાગમન; અકરાંતીયાપણું અથવા શક્તિ કે ભુખ-ઉપરાંત ખાનપાન; ખોરાક તરીકે ખીનજરૂરી, તુકસાનકારક, ઓછી અગત્યની વસ્તુઓ જેવી કે, માંસ, મગ્ગી, ઈંડાં, શેઠ-વેલા, આયેલા, તજેલા, તીખા, ખારા, મીઠા, ખાટા, વિશાકા, વાયકા વગેરે ઓછા-વર્તા પ્રમાણમાં તુકસાનકારક થઈ પડતા પદાર્થો; મોડી રાત સુધી ઉઝગરો; રાત્રે નાટક-તમાસા જોવા, સાંભળવા કે ભોગવવા; ક્ષમ, ધંધા, રોજગાર વિનાનું નવર કે બટકનું મન; કૃત્રિમ ઉપાધિ અને હદ ઉપરાંત મેલજોખ ભરેલી છંદગી; કાંઈ પણ પ્રકારની કૃશી, માદક, દાહક, ઉત્તેજક, ઝેરી વસ્તુઓનું કાંઈ પણ રૂપમાં સેવન કે ઉપયોગ; તરેહવાર પ્રકારનાં કૃશી પીણાં અને પદાર્થો; તરેહવાર રૂપમાં ઓઢકોઢલ નામનું ઝેરી તત્વ ધરાવતાં પીણાં; ભાંગ, ગાંજો, અશીણ, તંબાકુનો કાંઈ પણ રૂપે ઉપયોગ; આ, કાંઈ વગેરે બનાવરી, ઉત્તેજક ગરમ પીણાં; સોડા-લેમોનેડ વગેરે ધણે ભાગે ખીનજરૂરી અને તુકસાનકારક હંદા પીણાં; વિષયવાસના ઉકરેનારા કામેત્તેજક હેવાલો, વર્ણનો, વાર્તાઓ કે નોવેલોનું વાંચન, મનન કે શ્રવણ; એવા પ્રકારનાં દેખાવો કે બિભત્સક ચિત્રો તરફ નજર કે ધ્યાન; એવા જનનેદ્રિયના રોગથી પીડાતાં મનુષ્યો સાથેના શારીરિક સંબંધ; કામેત્તેજક એટલે કે જ્ઞાનતંત્ર જળને કૃત્રિમ રીતે ઉકરેનારાં લોહીની ગતિને વધારનારાં લોભક, દાહક, ગરમ, કૃશી અને ઝેરી વસ્તુ કે વસાણાં ધરાવનારાં હહેવાતાં શક્તિ આપનારાં ઔષધો, માત્રાઓ, ગોળાઓ, વસાણાં, પાક, માકતી, સીરપ, પીણાંનો ઉપયોગ; એવી હહેવાતી અનુભૂતિ, ભપકા ભરેલાં નામ અને વર્ણનવાળા પેટન્ટ બનાવરો; શક્તિ-લોહી-માંસ વધારવાનો દાવો કરનારી, પુરુષત્વ અને મર્યાદા આપનારી દવાઓ જેમાં મોટો ભાગ કૃશી અને નકામી વસ્તુઓ હોય છે; બંધકોશ અથવા દબજીયાત કરનાર વસ્તુઓનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ; અથવા ખોરાકની વસ્તુઓ કબજીયાત કરનાર થઈ પડે એવી રીતના તેમાં ફેરફાર કરીને તેનો ખોરાક તરીકે થતો ઉપયોગ; સુધારો અને છુટાપણાને નામે કુધારો અને બંધનરૂપ થઈ પડે એવી રીતની હદ, મર્યાદા વિનાનું સ્વચ્છંદપણે સ્ત્રી તથા પુરુષ

વચ્ચેનો બચ્ચાર કે વર્તન; પારખી સ્ત્રી સાથે એકાંત સહવાસ; અલ્પચર્યનો ભંગ; બાળલસ; ધાતુવર્ધક, મરદાધવર્ધક, શક્તિવર્ધક બહેરખખરો; સ્પર્શ, સ્વાદ, સંભળવા, સુંઘવા, જોવા, ગળાવાના વિષયોનો હદ બહાર ઉપયોગ-મર્યાદા અને નિયમ કે નીતિ રહિત ઉપયોગ. કુંઠમાં ખરી રીતના આહારવિકાર, વિચારઆચાર, રહેણીકરણી, નીતિરીતિ, ધર્મકર્મ, દરજ ઇત્યાદિ કોઈથી હલકા પ્રકારનું આચરણ.

જનને દ્રિયને સગતાં દરદાના ઉપાયો.

“ઉપાય કરતાં અટકાવ ઉત્તમ છે” એ ન્યાયે અનિયમિત અનીતિ ભરેલાં વર્તનથી જે રોગો થાય છે, તે રોગ થવા પછી તેના ઉપાયો માટે જીવતોડ મહેનત કરી, ભારે ભોગ આપવાને તૈયાર બનવું, તેના કરતાં શરૂઆતથીજ રોગ નહિ થાય તેવા પ્રકારનું વર્તન રાખવું એ વધારે ઉત્તમ માર્ગ છે. છતાં ભૂલે-ચુકે કે બહુ જોઈને ભૂલ ભરેલા માર્ગ પકડવાથી દરેકે થયાં હોય, તેના ઉપાયો પણ બોળવામાં આવ્યા છે. જે ઉપાયો તે દરદ થવાનાં કારણ નિર્મૂળ કરવામાં આવે, એટલે કે વૈદકશાસ્ત્રમાં કહે છે તેમ પરમ પાળવામાં આવે તોજ ધણેભાગે કારગત લાગી શકે છે. અને દરદનાં મૂળ વધુ અને વધુ ઉડાં ઉતરી ગયાં હોય છે, તો તે ઉપાયો દરદને જડમૂળથી કાઢવાને શક્તિમાન પાનતા નથી. ખાસ કરીને એ રોગોમાંના કેટલાક રોગ જે પ્રમેહ, ચાંદી, ટાપી વગેરેથી ઝાળખાય છે તે એટલા બધા ઝેરી અને ઝેણી હોય છે કે તે ધણાઓના બાબતમાં કેટલીક વાર જીવલેણ થઇ પડે છે.

દવા-દારૂના કેટલાક નિર્દોષ તથા ઝેરી ઉપાયો છે. કેટલાક નિર્ભય વનસ્પતિ વર્ગના ઉપાયો કોહી સ્વચ્છ કરવા અને શરીરમાંનું ઝેર બહાર કાઢવાને અર્થે તથા એ રીતે એવા રોગ નાબુદ કરવાને માટે લાગુ પાડવામાં આવે છે, અને તેવા વનસ્પતિ વર્ગના કેટલાક નિર્ભય સાદા ઇલાજોમાં ઘણાં જોખમ સમાએસે નથી. ન્યારે ખીજ કેટલીક ઝેરી વનસ્પતિ તથા ખનિજ વર્ગની ચીજો જેવી કે ધાતુની ભરમો, પારો, હરતાલ, સોમલ, મોરચુથુ વગેરેના ઉપયોગ ઘણાં જોખમ ભરેલાં થઇ પડે છે. જે કે એવી ઝેરી ચીજોથી કેટલીક વાર તાત્કાલિક શરીરમાંના રોગ એટલે ઝેર દબાઈ જાય છે, પરંતુ તે પાછો એક વા અનેક રૂપે ઉભળી નીકળે છે, અને પરિણામે શરીરનો જલદીથી અંત આવે છે.

દવા-દારૂને સગતા આપુરું વૈદકશાસ્ત્રમાં દર્શાવેલા વનસ્પતિ વર્ગના ઘણા નિર્ભય છતાંજે ઉઘાળા, ચૂર્ણ, ચાટણુ, કવાય વગેરે રૂપમાં છે. જે લંબાણ થવાના સળખથી આ જગાએ આવ્યા નથી. જ્યો એવા પ્રકારના ઇલાજો ઉપર આધાર રાખવા માંગતા હશે તેઓને ખીજ કેટલાક કુદરતી ઇલાજો અને કાયદા-કાનુન જે આરોગ્યસંરક્ષણ અને રોગ-નિવારણ માટે જાણીતા છે, તેના લાભ લીધા વિના કદી પણ સંતોષકારક પરિણામ મળી શકશે નહિ. બદકે આગળ વધી કદી શકશે કે રોગ જડમૂળથી નાબુદ કરવાને માટે રોગ-નિવારણ તથા આરોગ્યસંરક્ષણને સગતા કુદરતી ઇલાજો તથા કાયદાઓ વધુ આવકાર-શાયક થઇ, પડશે. જેવા કે બાળપરનાન-સ્ટીમ બાથ; મરિનાન અથવા કુક્ષિસ્નાન-હીપ બાથ; ઉપરચમાર્જન વિધિ-ફ્રિક્શન સીટીંગ બાથ, આતપરનાન એટલે સૂર્યનો તડકો શરીર ઉપર સેવો-સન બાથ; પ્રુક્લી હવા તથા સૂર્યનો પ્રકાશ-ઝેર ઓંડ લાંછટ બાથ; અબ્ધંતર સ્નાન અથવા મંડરનલ બાથ Colon Flushing એટલે મોટાં આંતરડાં અથવા મોટા

નળને 'એનીમા' Enema, હુશ Douche, કાસકેડ Cascade વગેરે પાત્રથી પાણી લઇને ધોવાનો વિધિ; સૂર્યપૂટી જળ, એટલે રંગરસાયનવિધાને આધારે તૈયાર કરેલું પાણી; તથા એ વગેરે કુદરતી રોગોપચારવિધા અથવા શાસ્ત્રમાં દર્શાવેલા હવા, પાણી, પ્રકાશ, તડકા, વિજળી, માટી, કસરત, ખોરાક, આન્દોલનને લગતા જુદા જુદા પ્રકારના ઉપચારો એ રોગ મટાડવામાં ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ખોરાક તદ્દન સાદો અને માંસ, મગ્ગી, ઈંડાં, મસાલા વિનાનો લેવો. એટલે ફળ, ફળાદિ સૂકો, લીલો મેવો, જે કુદરતી સ્થિતિમાં રાંધ્યા કે બાફ્યા વિના ખાઇ શકાય તેવો વાપરવો. અનાજમાં ઘઉં, જુવાર, ચોખા, મગ, તુવર, ચણા, વડાણા વગેરેનો ઉપયોગ માફકસર થોડા વિધિએ તૈયાર કરી વાપરવો. વનસ્પતિ-શાકનો ઉપયોગ પણ એજ પ્રમાણે - ઘટતી સંભાળ રાખીને કરવો.

અલગ્ય એટલે વીર્યના રક્તણુ તથા જનનવસ્તુને લગતા કુદરતી નિયમોનું પાલન રાખવું. જનનેદ્રિયને લગતા કોઈ પણ રોગમાં શારીરિક સમાગમમાં સ્ત્રી-પુરૂષે આવવું નહિ, જેથી એકનો રોગ બીજામાં ઉતરે નહિ, અને પ્રજા રોગીષ્ટ, દુર્બળ, નિર્મોલ્ય અવતરે નહિ. વિષમવાસના ઉરકેરનાઈ વર્તન, વ્યાપાર, વ્યવહાર બંધ રાખવું.

બંધકોશ અથવા કબજાયાત નહિ થાય તેવા પ્રકારની સંભાળ રાખવી. દરરોજ આડાનો ખુલાસો રહેવાની જરૂર છે. વીર્યવિકાર થવામાં બંધકોશ પણ એક મુખ્ય કારણ છે. બંધકોશથી ઘણા પ્રકારના રોગ ઉદ્ભવે છે.

તાત્પર્ય એજ કે, જેમ બીજા હરકોષ રોગમાં આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા કુદરતી નિયમોના પાલન સાથે સરળ, સાદા, નિર્ભય કુદરતી રોગોપચારની જરૂર છે; તેમ જનનેદ્રિયને લગતા વિકારોમાં પણ ખાસ વધુ જરૂર છે. રોગ આવ નામે ખરાબ છે, એટલે કોઈ પણ રોગ ધ્વજવા થોડા નથી; પરંતુ રોગનો હેતુ સારો ગણાવો જોઈએ. રોગ કોષ પણ નામ કે ચિહ્નથી જાણખાતો હોય પરંતુ તેનું દુઃખ એકસરખું જ છે. દરેક રોગનાં કારણો હોય છે. ખરેખર કેટલીક વાર કેટલાક રોગ અટકાવવાને આપણે અશક્ત થઇ પડીએ છીએ; પરંતુ મોટેભાગે ઘણા રોગ આપણી બૂલ કે બેદરકારીનું જ પરિણામ હોય છે, અને કુદરતના નિયમ પ્રમાણે પરિણામ આવતું જ નોઈએ.

સુધાસાગર.

(અનુસંધાન ગતવર્ષના ૫૯ ૪૨૪ થી.)

ગંધકલ્પરમ કરવાની વિધિ—આમલસારો ગંધક તોલા ૫ લઇને ત્રણ દિવસ સુધી ઘોળા બકરીના દુધમાં પલાળા રાખી તે પછી એવા દિવસે કઢાઈમાં બકરીનું દુધ શેર ત્રણ નાખી તેમાં ગંધક સુકી દુધ ઉઠાળવું. આંચ આંખાના લાકડાની આપવી, કિંવા ખાવગના લાકડાની આપવી. જ્યારે અર્ધો અર્ધ દુધ બળા જાય ત્યારે ગંધક સહિતનું દુધ નીચે ઉતારી લેવું અને ગંધક કાઢી લેવો. ફરી બીજા દુધમાં ઉઠાળવો તે અર્ધું દુધ બળે ઉતારી લેવો. એ પ્રમાણે પાંચ વખત કરવું. પાંચમીવારનું દુધ રહેવા દઈને એક માટીના વાસણમાં રેડવું,

અને તેમાં ગંધક મુકવો પછી તે વાસણનો સંપુટ કરવો. પછી હાથપુર ખાડો ખોદી વંગ-
ડાઉં છાણાંની ભટ્ટીમાં મુકી દેવો. ભટ્ટી ટાઢી પડેથી સંપુટ ટાઢી લેવો તો સફેદ ભસ્મ
થશે. ખડી માફક થએલો હશે તે બહુ રોચો ઉપર આપી સકાય છે. રાજરોગ એનાથી
નાશ થાય છે.

ચાંદીભસ્મ કરવાની વિધિ—ચાંદીનું પતક એક રૂપિયાભારનું લઈ તેને કદામમાં
મુકી તેમાં કુવારનો રસ નાંખી ધીમે લાપે બળવા દેવો પછી કાઢી લેવું. એમ સાત વખત
કરવું. પછી કુવારનો ગર્ભની લુગટી ને રસમાં રૂપાના પતરાને મુકી ગળપુટ આપવું તેથી
ચાંદીભસ્મ થશે.

હિંગાણક ચૂર્ણ—હાંડીપીપર, પીપળીમૂળ, કાળાંમરી, ખોરાસાની અજમે, સંચળ,
હરોડળ, હીમજ, કુલાવેલી હાંગ, એ સમભાગ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું.

સરસ્વતી ચૂર્ણ—અકલકરો, કુર્લોજન, લવંગ, વાંસકપુર, સુંકે, ખાલી, ભોંપરીંગ-
ણીનાં મૂળ, ચિત્રક, એ સર્વ વસ્તુ સમભાગ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તેને ખાલીના રસની
બાવના આપવી.

પાચક ચૂર્ણ—હાંડીપીપર, પીપળામૂળ, કાળાંમરી, સુંકે, સીંધવખાર, સર્વ ચીજો સમ-
ભાગ લઈ ખાંડી વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું.

ધાતુપુષ્ટિની દ્રાક્ષી—ધાળામુસળી, કાળીમુસળી, સુરકમુસળી, નારંગી, એ સરખે
ભાગે લેવી. ઇલાયચી, જયફળ, એ અર્ધાભાગે લેવાં, એ બધી ચીજોને વાટીને એક રસ
કરવી, એ બધી દવાના વજનના નીમે ભાગે ખડી સાકર મેળવવી. આ દવામાંથી ચાર આની
બાર દવા દુધ અછેર સાથે શાકવી તેથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે.

ખીજ રીત—કેસર, ઇલાયચી, રૂખી મરતણી, એ સર્વ સમભાગ લેઈ ખારીક કરી
રાખવું, તેની દ્રાક્ષી થોડા પ્રમાણે દુધ સાથે લેવાથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે.

ત્રીજ રીત—જુવારી ખારેકની મીઠ, ઘાળામુસળી, ઘાણા, ખોરાસાની અજમે,
ઈલાયચી એ બધી ચીજો સરખા ભાગે લઈને ઝીણી વજ્રગાળ કરી ઘુંટી રાખવી. તેની
દ્રાક્ષી દુધ સાથે લેવાથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે.

વહેતી ધાતુ વરધ કરવાની દ્રાક્ષી—અકરોર અખોડ, કાળામુસળી, આંખાના ઝાડની
અંતરજાલ, સર્વ સમભાગ લઈ ખાંડી સાકર સાથે શાકવાથી વહેતી ધાતુ બંધ થાય છે.

મુખમાંની ચાંદીઓ મટાડવાની દવા—મોરયુધુ, કાળાંમરી, હીરાદખણ, સોના-
ગેર, એ સર્વ સમભાગ લેવાં, તેને ખાંડી વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. એ દવા ચાંદી ઉપર બમ-
સાવી કે દખાવી મોં ગળતું રાખવાથી ચાંદી મટે છે.

પુરુષની તબગરમી અને સ્ત્રીઓના રતવાની દવા—મેંદી, ખસના વાળા,
મુજકડી (જેડીમધ) વરીયાલી, ઘાણા, અનારનાં ફુલ, અજમેદનાં ફુલ, કાળા મુસળી, ઉત્તાખ,
એ સર્વ સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી તે સર્વ દવાના વજનથી નીમે વજનની ખડીસાકર તેમાં
મેળવી તેની દ્રાક્ષી કરવી. તેના ઉપર સાકરનું ચરખત અગર દુધ પીવું.

વરકી હરતાલ ભસ્મ કરવાની વિધિ—વરકી હરતાળ પહેલા નંબરની પાંચ તોલા
લઈને દેશી આકાના દુધમાં અગીયાર દિવસ સુધી ભીંજવી રાખવી, પછી ખારમા દિવસે
કુવારના પાકનો ગર્ભ પાંચશેર પાકો લઈને તેમાંથી અડીશેર, પાકો માટીની હાંડીમાં ભરી

પેલી હરતાલ વચમાં સુકવી, તેના ઉપર બાકીનો ગર્ભ સુકવે. હાંડીને સંપુટ કરીને કમરપુર જંગલી, છાણાની ભઠ્ઠીમાં સળગાવવું. જ્યારે ભઠ્ઠી ટાઢી પડે ત્યારે કાઢી લેવી. હરતાળ સફેદ થશે. એ હરતાલ છત્રીસ રોગ ઉપર ચાલી શકે છે.

વરકી હરતાલ ભસ્મ કરવાની બીજી રીત—તાંજલનની બાજના રસમાં હરતાલનો એક ગોળો બની જ્ય ત્યાં સુધી ખરલ કરવો. પછી તે ગોળાને ડાંચડે સુકવવો. અંધાડીનાં લાકડાં બાળી તેની રાખ હરતાલ પાંચ તોલા હોય તો એક શેર ખાખ પાકી લેવી. પછી એમાંની અરધી ખાખ એક માટીના વાસણમાં સુકી ઉપર ખરલ કરેલી હરતાલનો ગોળો સુકવો. તેના ઉપર બાકી રહેલી અરધી ખાખ દબાવવી. પછી પેલા વાસણને બંધમેસતું ઢાંકણું સુકી તેનો સંપુટ કરવો. તેના ઉપર કપડામાટી બરાબર કરી સુકાવા દેવું. પછી એ સંપુટને અડાયા છાણાનો ગજપુટ આપવો. ટાઢી પડેથી સંપુટ ઉઘાડી જેતાં સફેદ ખડી જેવી ભસ્મ જણાશે. એ ભસ્મને યોગ્ય અનુપાનથી આપવી.

વરકી હરતાલની ભસ્મ કરવાનો ત્રીજો વિધિ—પાંચ તોલા વરકી હરતાલ લઈને અંધાડીના પાનના રસમાં એ દિવસ સુધી ખરલ કરવો, ત્યાર પછી બે દિવસ સુધી કુંવારના પાકાના ગર્ભમાં ખરલ કરવો, જ્યારે તેનો ગોળો બની જ્ય ત્યારે પીપલાના ઝાકડાની ઊલની રાખ શેર ૧ સંપુટમાં નીચે સુકી ઉપર પેલી હરતાલનો ગોળો સુકવો. તે ઉપર બાકી રહેલી પીપલાના છોડાની રાખ શેર ૧ દબાવવી. પછી તે વસાણોનો સંપુટ કરવો. કપડામાટી કરી સુકવવો અને તેને ગજપુટ અગ્નિની આંચ આપવી. સ્વાંગશીત થયે કાઢી લઈ જેતાં ખડી જેવી સફેદ ભસ્મ થએલી જણાશે. આ હરતાલ ભસ્મ મૂતકૃચ્છ, શીત, ગાંઠિયો વાયુ, પિત્ત-કમળી, અંધકોશ, મલાવરોધ, એ બધા રોગો ઉપર અસર કરે છે.

કાળા સોમલની ભસ્મ કરવાની વિધિ—તેલીયા કંદનાં પાંદડાં ત્રણ તોલા લઈને એક તોલા કાળા સોમલનો કાંકરો એ પાંદડાંમાં સુકી તેનો ગોળો કરવો, અને કપડામાટી કરીને દસ શેર છાણાના દુકડામાં વચ્ચે સુકી ભઠ્ઠી સળગાવવી, જ્યારે ભઠ્ઠી ટાઢી પડે ત્યારે અંદરથી સોમલ કાઢી લેવો. સોમલનો રંગ સફેદ ખડી જેવો થઈ જશે. અર્ધાંગ વાયુ, ગાંઠિયો વાયુ, શીતાંગ વાયુ, લોહીવિકાર, સોજો, ગળતીનો રોગ, પિત્તકમળાનો રોગ, કૃત્યાદિ રોગો આ સોમલની ભસ્મથી મટે છે.

કાળા સોમલની ભસ્મ કરવાની બીજી રીત—આંગળીયા ખરસાંડીના કુધના પ્રથમ ચાર તોલા સોમલને આવળના લાકડાના કોયલાના અગ્નિ ઉપર ગરમ કરી ડુબાવવો. એ પ્રમાણે એકવીસ પુટ દેવા. પછી માટીના વાસણમાં એક શેર અંધાડીના લાકડાની રાખ નીચે સુકી વચ્ચે સોમલ સુકવો. તેના ઉપર ફરી શેર રાખ દબાવી સંપુટ કરવો. તેને કપડામાટી કરી સુકવી અડાયાં છાણાનો ગજપુટ આપવો. ટાઢી પડેથી સંપુટમાંથી સોમલ કાઢી જેતાં સફેદ ખડી જેવો થએલો જણાશે. આ સોમલની ભસ્મ ઉધરસ, દમ, ઘાતુવિકાર, શરીરપુષ્ટિ ઉપર ચાલે છે. લોહીને હિંગળાક માફક બનાવે છે. સંતતિ ન થતી હોય તો તેને સંતતિ થાય છે અને જન્મેલું છોકરું બળવાન અને ખૂબસુરત થાય છે. ઉપરના વ્યાધિ સિવાય-ધણાં દરદ ઉપર કામ આવે છે.*

* સોમલને દેવતા ઉપર તપાવી અગ્નિજવા પ્રથમાં લખેલું છે; પરંતુ સોમલની ધુણી લાગવાથી આંખને નુકસાન થાય છે, એમ વિદ્વાન લોકોનો મત છે માટે પ્રયોગ વિચારીને કરવાનો છે. તત્રી.

કાળા સોમલની ભસ્મ કરવાની ત્રીજી રીત—જુરા કાળાનું પાણી શેર ૨ કાઢીને માટીના વાસણમાં અગર કાચ કે પથ્થરના વાસણમાં નાંખીને ખાદીના કોરા કપડામાં પાંચ તોલા સોમલ પોટલી માફક બાંધીને પેલા પાણીમાં પોટલી લટકતી તથાએ ન અડે તેમ બાંધી સાત દિવસ લટકતી રહેવા દેવી. આઠમા દિવસે કાઢી પછી તાંદળજની ભાજીના પક્કા પોણાશેર રસમાં પાંચ દિવસ લટકતી રાખવી, અને પોટલી રસ સહિત માટીના સંપુટમાં મુકી, મલમલના કપડાથી કપડમાટી કરવું, અને ઉપર ચીકણી માટી લપેટવી. જંગલી છાણુની દોઢ કુટ બઠૂરીમાં સંપુટ વચમાં મુકી અગ્નિપુટ આપવો. બઠૂરી ટાઢી પડેથી સંપુટમાંથી સોમલ કાઢી લેવો, સફેદ ખડી માફક થઇ જશે. એ સોમલ ભસ્મ બળહીનતા, ગળતીનો રોગ, ગાંઠીઓ વાયુ, અર્ધાંગ વાયુ, કંપ અને યકૃતની ટદ્ધિ, તાપ, તક્ષી વગેરે રોગો ઉપર અપાય છે. ખાનપાન વિધિ આગળ લખવામાં આવશે. (અપૂર્ણ.)

શ્રી શંકરાચાર્ય કૃત હસ્તામલકસ્તોત્રમ.

(અનુવાક-ખંડિત જોનાનાથ શર્મા-પરસોડા.)

હરિગીત.

તું કોણુ છે? હે શિષ્ય ! ને તું ક્યાંજ આશ્વો જાય છે,
તુજ નામ શું ? તુજ આવવું ક્યાંથી અધૂના થાય છે;
હે બાલ ! ઉત્તર આપ ! આ મુજ પ્રશ્ન સુંદર સાંભળો,
મુજ કારણે તું હાલમાં પ્રીતિ વધારે છે બલી.

૧

શિષ્ય કહે છે:—માનવ નથી કે વક્ષ હું કે દેવ કોણક હું નથી,
બ્રહ્મણુ નથી ક્ષત્રિય નથી હું વૈશ્ય ચદ્ર કદી નથી;
હું બ્રહ્મચારી વાનપ્રસ્થક, બિશુ ધરચારી નથી,
નિજ બોધરૂપ મહાન હું આનન્દનો અર્ણવ અર્તિ. ૨
નયનાદિની પ્રવૃત્તિમાં મન તત્ત્વ જેમ નિમિત્ત છે,
ધટ-મઠ વિષે આકાશ આ જેવી રિતેજ નિમિત્ત છે;
જન સોકની ચેષ્ટા વિષે રવિ જેવી રીત નિમિત્ત છે,
મુજ રૂપ તેમજ આત્મ તે બ્રહ્માણ્ડ કેરું નિમિત્ત છે. ૩
અગ્નિ વિષે જ્યમ ઉષ્ણતા ત્યમ જ્ઞાન મુજમાં સર્વદા,
મન ચક્ષુ આદિક ધન્દ્રિયો જ્ઞાનાત્મરૂપક છે તથા;
નિષ્કંપ છે પોતે છતાં જેને લઇ જમ હાલતું,
તે નિત્ય જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્મા-તત્ત્વ-કેવળ-સત્ય હું. ૪
આભાસ મુખનો દર્શણુ જેવી રીતે દેખાય છે,
પણુ મિત્ર તે આનન્દ થકી નથી એમ અવસોકાય છે;
આભાસ આત્મ સ્વરૂપનો છુદ્ધિ વિષે જીવ ધાય છે,
તે આત્મતત્ત્વ મહાન મુજ સદ્વરૂપ સદા સોદાય છે. ૫

દર્પણ તણાજ અભાવમાં આભાસ ઉડી જાય છે,
 તે એક કેવળ દેહીતું મુખડું વિમળ વિલસાય છે;
 બુદ્ધિ તથા લય પામતાં અવશેષ જે દર્શાય છે,
 તે આત્મ તત્વ મહાન મ્હારું સર્વદા સોઢાય છે. ૬
 જે અલ્પ તત્વ મનસ્ તથા નયનાદિકોથી વિયુક્ત છે,
 અધ્યાસથી ઇન્દ્રિયરૂપે ભાસી રહ્યું તદ્દપ છે;
 મનચક્ષુથી વાસ્તવતયા ચૈતન્યદેવ અગમ્ય છે,
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ મ્હારું મધૂર સ્વરૂપ છે. ૭
 જે એક છે જે શુદ્ધ છે શાન્તસ્વયં સુપ્રકાશ છે,
 જૂદી જૂદી બુદ્ધિ વિષે ભિન્ન સ્વરૂપ વિકાસ છે;
 જૂદાં જૂદાં પાત્રો વિષે દેખાય પણ રવિ એક છે,
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ મ્હારું મધર સ્વરૂપ છે. ૮
 લાખો હજારો નેત્રને રવિ એક સાથ પ્રકાશતો,
 એમજ અનન્તાં હૃદયને હરિ એક એવ વિકાસતો;
 જેનાવડે આ સર્વ પણ નહિ સૌ વડે એ તત્વ છે,
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ મ્હારું મધૂર સ્વરૂપ છે. ૯
 જેવું રવિથી વિશ્વ આ ઐગમ્ય ભરેલું થાય છે,
 રવિ ઉદયથી અન્ધત્વ સૌ સહજેજ ઉડી જાય છે;
 જેના પ્રકાશપણાવડે આ વિશ્વ તંત્ર પ્રકાશતું,
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ હું એક અક્ષય આત્મ છું. ૧૦
 જલ લહરિમાં રવિ એક પણ જાગ્ર રૂપે ભાસી રહે,
 ને સ્થીર જળમાં એક રૂપે સૂર્યને દ્રષ્ટા લહે;
 ચલ ઇન્દ્રિયે ચલરૂપ છે નિશ્ચલ વિષે નિશ્ચલ સદા,
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ હું આત્મ સુન્દર સર્વથા. ૧૧
 વાદળ વડે ઢાંકેલ દ્રગ્ નહિ સૂર્યને નિર્ભી શકે,
 યાતો પ્રભાંહિન સૂર્ય છે એવું અવસ્યે પારખે;
 અજ્ઞાનના પડાવડે અજ્ઞાનિને નવ કળ પડે,
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ છું ગુરુ ! આપ ઉપદેશો વડે. ૧૨
 સદ્ વસ્તુમાં વ્યાખ્યા છતાં સ્પર્શે ન જેને વસ્તુઓ,
 ધન ધામ શ્રામ સમગ્રમાં આકાશ છે વ્યાપ્યું જુઓ !
 વ્યાપ્યું તથા મુજ રૂપ પણ નિર્લેપ છું આત્માપણે,
 હું નિત્ય બોધ સ્વરૂપ છું અલ્પસ્વરૂપ સુધાવડે. ૧૩
 નાખા મણી વિલસાય પણ ક્રાન્તિ તહાંતો એક છે,
 આત્મા જુદા દેખાય પણ ત્યાં આત્મવસ્તુ એક છે;
 જળજેદથી શશિદિરણમાં ભેદત્વ નજરે સ્પર્શતી,
 વમજ ઉપાધી મેદથી પ્રમુમાં સુદાર્દ દર્શતી. ૧૪

શ્રી ગોદાવરી લહરી.

(લેખક:—પંડિત લોખનાથ શર્મા—વરસોડા.)

અથ મહાલમ્.

યસ્માજ્ઞાતં જગત્સર્વં યસ્મિન્નેવ વિલીયતે ।

યેનેદં ધાર્યતે સર્વં તસ્મૈ જ્ઞાનાત્મને નમઃ ॥

અન્વયાર્થ:—યસ્માત્ ને પરમાત્માથી સર્વ આ સમગ્ર જગત્ જગત્ જાતં ઉત્પન્ન થયું (સ્વ=અને) યસ્મિન્ ને પરમાત્મામાં એવ ન વિલીયતે લય પામે છે. યેન ને પરમાત્માયે સર્વ વિશ્વ ધાર્યતે (પોતામાં) ધારણ કરાય છે. તસ્મૈ તે જ્ઞાનાત્મને જ્ઞાન સ્વરૂપ પરમાત્માને નમઃ નમસ્કાર.

ભાવાર્થ—ને પરમાત્માથી આ વિશ્વ ઉત્પન્ન થયું. ને પરમાત્મામાં પાહું લય પામે છે, ને પ્રભુ સમગ્ર જગતને પોતામાં ધારણ કરી રાખે છે, તેવા જ્ઞાન સ્વરૂપ પરમાત્માને નમસ્કાર હો !

અસ્તં ચિન્માત્રં નિરુપમસુખં પ્રત્યગ્ભયમ્ ।

સ્વતઃશુદ્ધં શુદ્ધં વિગલિતભવં સત્યમનગમ્ ॥

યદદ્વૈતં બ્રહ્મામૃતમિદં તદપ્યાત્મવપુષાઽઽ-

દિશન્માંગોદે તેઽવતુ લહરિલાવણ્યમનિશ્ચમ્ ॥ ૧ ॥

અન્વયાર્થ:—અસ્તં પંડિત સ્વભાવ વિનાનું, ચિન્માત્રં જ્ઞાનસ્વરૂપ પ્રકાશવાનું, નિરુપમ સુખં સર્વ ઉપમાઓથી રહિત સુખવાળું—પ્રત્યગ્ દ્વૈતના પ્રતિકૂળપણા માનવીજ ન સંકુચિત પ્રકાશ સમાન ભાસતું—અભયં ભયરહિત, સ્વતઃ પોતે શુદ્ધં વિકારરહિત, શુદ્ધં સ્વપ્રકાશ સ્વરૂપ, વિગલિતમયં નમ્મ મરણ રહિત, સત્યં ત્રિકાળ અચ્ચાદિત, અનંત પાપરહિત એવું યત્ ને અદ્વૈતં એક-બ્રહ્મામૃતં બ્રહ્મસ્વરૂપ અમૃત, તત્ તેને અપિ પણ આત્મવપુષા પોતાના સ્વરૂપ વડે આદિશનું ઉપદેશ આપતું, હે ગોદે હે ગોદાવરિ ! તે ત્હારું લહરિ લાવણ્ય લહરિઓનું લાવણ્ય માં-મારું અનિશં રાત્રિ દિવસ અવતુ રક્ષણ કરો.

ભાવાર્થ—અસ્પષ્ટિત સ્વભાવવાળું—જ્ઞાનસ્વરૂપ—સર્વ ઉપમાઓથી રહિત સુખવાળું, દ્વૈતના પ્રતિકૂળપણા માનવી સંકુચિત પ્રકાશ સરખું નજારતું, અભય—પોતે શુદ્ધ—સ્વપ્રકાશ સ્વરૂપ—નમ્મ મરણ વિનાનું—સત્ય—નિષ્પાપ એવું હે ગોદાવરિ ! ને અદ્વૈત બ્રહ્મામૃતને પોતાના સ્વરૂપ વડે ઉપદેશ આપતું ત્હારું લહરિઓનું લાવણ્ય તે, ત્હારું સદા રક્ષણ કરો.

વિવેચન—જેમ મૂર્તિઓને આમુક દેવ સ્વરૂપ મનાય છે, તેમ શ્રી ગોદાવરિને કવિ-રાજે બ્રહ્મસ્વરૂપ માની પ્રાર્થના કરી છે અને લહરિ લાવણ્યમય પ્રવાહને બ્રહ્મના સાથે સરખાવ્યો છે. જેમ બ્રહ્મ અખંડ સ્વરૂપ છે એમ લહરિઓ પણ રાત્રિ દિવસ એક પછી એક એમ નીકળ્યા કરે છે,

જેમ બ્રહ્મજ્ઞાનસ્વરૂપ પ્રકાશમાન છે, તેમ ગોદાવરિતું જળ સ્વપ્રકાશમાન છે. બ્રહ્મ જેમ નિરૂપમ સુખવાળું છે એમ તૃપ્તાતુરને આ જળ પણ નિરવધિ સુખ આપનાર છે. જેમ જીવરૂપ બ્રહ્મનો એક દેશ અવિદ્યારૂપ આવરણથી ઢંકાય છે એમ સેવાળ અગર ઉપર પડતાં વૃક્ષનાં પુષ્પ પત્રાદિથી ગોદાવરિના કાંઠાના કોઈ ભાગ પણ આચ્છાદિત જણાય છે. બ્રહ્મ જેમ અભય છે, એમ પરમાણુ રૂપે જળ પણ સ્વયં અવિનાશી રૂપે છે. બ્રહ્મ જેમ સ્વતઃ શુદ્ધ છે, તેમ જળ પણ સ્વયં શુદ્ધ છે. જેમ બ્રહ્મ સ્વપ્રકાશ સ્વરૂપ છે, તેમ જળદેવ પણ પોતાથી પોતે પ્રકાશે છે. બ્રહ્મમાં જેમ જ-મમરણુભાવ નથી, તેમ ગોદાવરિના જળ-માં પણ ઉત્પન્ન થવું તથા નાશ થવું એ ભાવ નથી, કારણ કે જે પરમાણુ રૂપે છે એજ રૂપે છેજ. બ્રહ્મ સત્ય સ્વરૂપ છે, તેમ જળ પણ પ્રત્યક્ષ તથા સંત્ય સ્વરૂપ છે. જેમ પાપ-રહિત બ્રહ્મ છે એમ ઋષિ મુનિઓએ સેવિત આ નદી પણ પાપરહિત છે.

ગોદાવરિ પોતાના પ્રવાહથી બ્રહ્મના આટલા મુલ્ય સૂચન કરે છે. એટલા માટે કવિએ કથના કરી છે કે જાણે “મ્હને બ્રહ્માપદેશ કરતી હોય નહિ ?”

કોઈ કહે કે જડ પદાર્થને બ્રહ્મ સ્વરૂપે વર્ણવ્યો એ કવિની ભૂલ છે. જડને પ્રભુને સ્વરૂપે વર્ણવિજ નહિ. ઉત્તરમાં એમ છે કે ગીતામાં લખ્યું છે કે ઐક્યેકાક્ષરંબ્રહ્મ ઐકાર એ એક અક્ષરવાળું બ્રહ્મ છે. એનું જે સ્મરણ કરે છે ઉચ્ચાર કરે છે તે માર્ગે સ્મરણ તથા મારોજ ઉચ્ચાર કરે છે. જે કે શબ્દ એ આકાશ તત્ત્વની તન્માત્રા છે. આકાશ તથા શબ્દ માયાનોજ પરિવાર છે. અતઃ શબ્દ જડ છે. શાસ્ત્રકારોએ ઐકાર શબ્દ જડ છતાં-તેને શબ્દદ્વારા પરમાત્માને ઓળખવાનું સૂચવ્યું છે એમ મહાત્માઓએ મૂર્તિદ્વારા તથા ગંગા-ગોદાવરિ આદિ પવિત્ર નદિઓ દ્વારા પ્રભુને ઓળખવાનું સૂચવ્યું છે.

શક્તિવાળા કરતાં શક્તિ બિન્ન રહેતી નથી એમ પ્રભુનો મહિમા પ્રભુથી બિન્ન નથી. સૂર્ય, ચન્દ્ર, નદી, નાળાં, પર્વત-આ બધું પ્રભુનોજ મહિમા છે. માટે પ્રભુના મહિમાને પ્રભુ સ્વરૂપે વર્ણવવો એ અયોગ્ય કહેવાય નહિ. અનેક ચમત્કૃતિ પૂરિત વિશ્વ વિના પ્રભુનો મહિમા શી રીતે જાણી શકાય ? એટલા માટે વેદના મહાવાક્યમાં કહ્યું છે કે સર્વે જ્ઞાતિવ-દંબ્રહ્મ આ બધું વિશ્વ-બ્રહ્માણ્ડ પ્રભુનો મહિમા હોવાથી પ્રભુ સ્વરૂપજ છે. વળી તસ્ય સર્વમિદં વિમાતિ પ્રભુના પ્રકાશથીજ આ બધું પ્રકાશીત છે. શ્રી ગીતામાં પણ યચ્છન્દ્રમસિયધ્વાગ્નો તત્ત્વજોવિદ્ધિમામકં સૂર્ય ચન્દ્રમાં જે તેજ છે તે હે અર્જુન ! પ્રભુ કહે છે કે મ્હાર્જુન તેજ જાણુ. હવે સૂર્યને સૂર્યના પ્રકાશ જદે નમસ્કાર કરીએ તે પ્રભુનેજ નમસ્કાર કર્યો કહેવાય. ચન્દ્રને ચન્દ્રના પ્રકાશ જદે નમસ્કાર કરીએ તે નમસ્કાર પરમાત્માને કર્યો કહેવાય. જે પ્રભુની શક્તિથી, જે પ્રભુના મહિમાથી, શ્રી ગોદાવરિ વહન કરી રહી છે તેને નમસ્કાર તે પરમાત્માનેજ નમસ્કાર કર્યો કહેવાય. એમ ગોદાવરિ પ્રભુના મહિમા સ્વરૂપ હોવાથી ગોદાવરીને પરમાત્મ સ્વરૂપ કહીને શકાય. અતઃ “આત્મવપુષા” પોતાના પ્રવાહ ચરીતરે, તું મ્હને બ્રહ્મનો ઉપદેશ આપે છે એમ કીધું તે પૂર્ણ વચાર્થ છેજ.

શ્લોકનું વૃત-સિખરિણી છે.

(અપૂર્ણ.)

સટીક કેશવ-કલ્યાણ.

અનુવાદક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(અનુમંધાન અંક ૯ ના પૃષ્ઠ ૪૨૯ થી.)

(કવાય ક્યારે આપવો ?)

પાચન કવાય રાત્રિકેં દીલે, શમન કવાય પ્રાતઃકેં પીલે;
 દીપન કવાય દેના અધરાત્રી, તર્પણ ભેદન પીચો ચહાતી. ૧૬૮
 મોહન કલેદન પ્રાત પિવૈયા, પાચન પ્રથમ દુપહેર હો ચૈયા;
 દૂલે દૂલે પહેરે દીલે, તર્પણ ભેદન નિશિકેં પીલે. ૧૬૯

પાચન કવાય રાત્રેજ પીવો, શમન કવાય પ્રભાતે પીવો, દીપન કવાય અર્ધ રાત્રે પીવો, તર્પણ તથા ભેદન કવાય મરજ પડે ત્યારે પીવો અને મોહન કલેદન કવાય પ્રાતઃકાળે પીવો; પરંતુ દિવસે પીવાની જરૂર હોય તો પાચન પહેલે કે ખીજ પહેરે પીવો, તર્પણ તથા ભેદન રાત્રી મર્યાદા વખતે પીવો અને આછીના બપોરેજ પીવો. (આ પાઠ શાકાશીલ છે માટે વૈધવરોએ સુધારી લેવો.) ૧૬૮-૧૬૯.

(કાદાના નામ ભેદ)

કાઢેકે શર નામ હૈ, સ્વરસ કલક હિમ ફાંટ;
 શ્રુત ભેદી એ પંચહી, તનકા હરત ઉચાટ. ૧૭૦

કાદાનાં પાંચ નામ અર્થાત્ પાંચ ભેદ છે તે એજ કે સ્વરસ, કલક, હિમ, ફાંટ અને શ્રુત એ પાંચ પ્રકાર ઉપયોગમાં લેવાથી શરીરની હરકત દ્વર થવાને લીધે ઉદાસી દૂર થાય છે.

(પાંચે ભેદની વિગત—ચોપાઈ.)

હુરી જહીકા રસ હયો સંતા, સ્વરસ નામ હૈ અતિ બલવંતા;
 સૂખી લિ'ભેઈ રંગડી હયો જલકા, રસસેં કછુક હીન યહ કલકા. ૧૭૧
 જલમે' લિ'ભેઈ નીચોઈ હયો હીમા, અષ્ટપ્રહર લીંછ સો ફાંટહ સીમા;
 કૂટીકે' કવાય કિયા સો શ્રુતા, અનુક્રમ ગાલી પિચો શુણ બહુતા. ૧૭૨

લીલી વનસ્પતિને ખાંડી વાટી રસ કાઢવામાં આવે તે સ્વરસ પીવાથી ઘણાજ ફાયદો મળે છે. સુકેલાં ઓપડોને પાણીમાં ભીંજવી લસોટી ચટણી સમાન બનાવવામાં આવે તે કલક કહેવાય છે, તેના સેવનથી સ્વરસ કરતાં કંઈક ઓછો એટલે કે વધારે સેવનાથી અગર વિશેષ વખત પછી ફાયદો મળે છે. પાણીમાં આઠ પહોર ભીંજવી મસળા નીચોવી લેવામાં આવે તે હિમ કહેવાય છે, તેને થીતકયાય પણ કહે છે; તથા ઉન્હા પાણી સાથે ભીંજવી તુરત ઉપયોગમાં લેવાય છે તે ફાંટ કહેવાય છે, અને ખાંડી કૂટી સોળગણું પાણી નાખી ઉકાળી પીવામાં આવે છે તેને કવાય કહેવામાં આવે છે. એ બધા કવાય ભેદ ગળીનેજ પીવાની મર્યાદા છે કે જ્યેથી સારો ફાયદો આપે છે. (પાક કંઈક મતભેદવંત છે.) ૧૭૧-૧૭૨

(નિઘંટનાં કથન સુલભ જળના નવ ભેદ છે.)

ઉભ્રી ચોટ પ્રસવ સર સારસ, કૂપ નદી ખાત જલ ખારસ;
નવ જલ નામ ભેદ સો ભોગી, ઝરના ખાત જલ સદા નિરોગી. ૧૭૩
પાઠ અશુદ્ધ હોવાથી સ્પષ્ટ અર્થ ધ્યાનમાં આવ્યો નથી. ૧૭૩

(પાણી ક્યારે પીવું.)

નિશા-અંત જલ અમૃતપાના, અરુનોદય જલ ઝહેર સમાના;
અર્ધ આહાર જલ અમૃત ભોગી, કઠયા ચોથાઈ સદા નિરોગી. ૧૭૪
પાછલી ચોઠી રાત રહે તે વખતે વાસી પાણી ગળી નિયમસર પીવાથી અમૃત સમાન ગુણુ આપે છે, અરુનોદય વખતે પાણી પીવાથી ઝેર સમાન અવગુણુ ખતાવે છે, અર્ધ ભોજન કરી રહ્યા પછી પાણી પીવામાં આવે છે તે પણ અમૃત જેવું ક્ષાયદાકારી નીવડે છે અને પાણીને ઉઘાળી ચોથા ભાગનું બાળી દારી ગળી પીવામાં આવે તે હમેશાં નીરોગી રાખનાર છે. ૧૭૪

(કયું ઋતુમાં કયું પાણી પીવું ?)

ઋતુ વસંત કૂપ જલ પીજે, શ્રીષ્ઠ ઝરનાં નીર ચહીજે;
વર્ષાઋતુ અંતરિખ ઉદ્ભેદા, રાઈ સખાહી જલ મુખ કે સેદા. ૧૭૫
હીમંત સરવર પાની સારા, શિશિર સરિતા જલ અધિકારા.
શાંતિ તૃપા એ પ્રત જલ સોઈ, અકાલવૃષ્ટિ ઝેર સમ હોઈ. ૧૭૬

વસંતમાં કુવાનું પાણી પીવું, શ્રીષ્ઠમાં અરુણનું પાણી પીવું, વર્ષામાં વર્ષાનું શ્રીષ્ઠ લીધેલું શુદ્ધ જળ પીવું, રાઈમાં ગમે ત્યાંનું સ્વચ્છ જળ પીવું, હીમંતમાં તળાવનું સ્વચ્છ પાણી પીવું, શિશિરમાં નદીનું સુંદર પાણી પીવું; કેમકે એથી તૃપા શાંત થાય છે અને ક્ષાયદા મળે છે. પરંતુ અકાળે વૃષ્ટિ (જળવૃષ્ટિ) થઇ હોય તેવું પાણી ઝેર જેવા ગુણુ વાળું હોવાથી તે પીવું અયોગ્ય છે. ૧૭૬

(કઈ નદીનું પાણી પીવું ?)

પૂર્વવાહિની ઉત્તમ નીરા, પશ્ચિમગમની કનિષ્ઠ-કુનીરા;
દક્ષિણગમની સાધારણ સોઈ, ઉત્તરગવની નિરોગી હોઈ. ૧૭૭

જે નદી સૂર્ય સન્મુખ વહે છે તેનું પાણી સદૃશી સાફ છે, આયમણી બાજુ વહેનારીનું પાણી નહાઈ મનાય છે, દક્ષિણ તરફ વહેનારીનું સાધારણ અને ઉત્તર બાજુ વહેનારીનું પાણી નીરોગી ગણાય છે, જેથી પૂર્વ, ઉત્તર તરફ વહેનારી નદીનું પાણી પીવામાં આવે તો સારા ક્ષાયદા મળે છે. ૧૭૭

(કયું પાણી ક્ષાયદાકારક છે ?)

આકાર સહિત રવિ કિરણ તપાના, વે પાની પિયે દર્દ જમાના;
પ્રાતે નાકે પિયે દિવ્ય શરીરા, સદા નિરોગી ખાતકો નીરા. ૧૭૮
ખારથી મળેલું છતાં સૂર્યના તાપથી તપેલું પાણી પીવાથી દર્દ પેદા કરવાની બળિ-નગિરી જેવો અવગુણુ આપે છે, અને પ્રભાત વખતે નાકની વાટે પીધેલું પાણી શરીરની

દિવ્યકાંતિ (નેત્રની જ્યોતિ, દિમાગની સતેજ અને શરીરની સુંદરતા) પ્રાપ્ત કરાવે છે અને ખાતનું પાણી (?) પીવાથી સદા નીરોગતા સ્વાધીન રાખે છે. ૧૭૮
(ઉન્હું પાણી છારે કાયદાવંત છે ? દોહા.)

વાત પિત્ત ઉન્માદ કફ, સન્નિપાત જવર જાન;

ઇતનેકેં દો ગરમ જલ, આગધી ચૂરન ખાન. ૧૭૯

વાયુ-પિત્ત-કફના પ્રકોપવાળાને, ઉન્માદ રોગીને અને સન્નિપાત (ત્રિદોષ) ના તાવ-વાળાને હમેશાં ઉંકાળેલું (ત્રણ ઉભરા આવ્યા બાદ નીચે ઉતારી દારી તારવી ગળા લીધેલું) પાણીજ પાવું ચોગ્ય છે અને તે પછુ જો લોડીપીપરના ચૂર્ણ સુકત અપાય તો અતિ વિશેષ લાભદાયતા મનાય છે. ૧૭૯

(કેવું દૂધ કાયદો આપે છે ?)

ધારાપય ગ્રમ બહુ બલવંતા, ઐઠયા-શીત હૈ ત્રિદોષહંતા;

ધાતુ અસ્તિ બલ બહુત જમાના, લૂન ખટા પય ઝહર સમાના. ૧૮૦
તુરતનું દોહેલું ઉન્હું ઉન્હુંજ દૂધ પીવાથી બહુ બળ આપનારું છે, કફેલું છતાં જરા કંકુ કરી પીવાથી ત્રિદોષનો નાશ કરનારું નીવડે છે, તેમજ ધાતુ (વીર્ય) અને હાડને મજબૂત બનાવી બહુ બળ આપે છે; પછુ જે દૂધમાં મીઠું પડેલું હોય કે ખાટું યદ્ય ગયું હોય છતાં પીવામાં આવે તો ઝેર જેવો અવગુણ આપે છે. ૧૮૦

(દહીં શુ કાયદો આપે છે ?)

દધિ બલ ક્વચિત્તર હરે પિપાસા, દાહ લુણાધ કંમિકો નાશા;

ચાર ઐથજલનામી સર્જિત, વાત છર્દિ પીનસ જવર વર્જિત. ૧૮૧
તાજું ઝાણું અને સુંદર દહીં રચિ તથા બળને મદદ આપે છે, તરશને શાંત કરે છે, બળતરા, લૂખાપણું અને કરમિયાનો નાશ કરે છે, તથા તેમાં ચોથા ભાગે પાણી મેળવી ધોળવું-મટ્ટો કરી પીવાથી સારા કાયદા બતાવે (અતિસાર આદિને મટાડે) છે; પરંતુ વાયુ, ઉત્તરી, પીનસ નામના નાકના રોગવાળાને અને તાવવાળાને નુકશાન કરે છે માટે તે રોગીઓ શિવાય બીજાઓએ સાનુકૂળ સમયપર સેવન કરવું. ૧૮૧

(બઠરીના દહીંના ગુણ)

અબ્જદધિ અગ્નિકેં લીપાયે, પિત્ત કફ પવન ક્ષયાદિ નસાવે;

પય દધિ તક ધિરત ગુનકારી, બાલ વૃદ્ધ સેવે નરનારી. ૧૮૨
બઠરીનું દહીં જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે, પિત્ત કફ વાયુ અને ક્ષય વગેરે રોગોને હટાવે છે એટલુંજ નહિ પણ દૂધ, દહીં, છાશ, ધી વગેરે સર્વ ગુણકારી છે; માટે બાળક, વૃદ્ધ અને નરનારી દરેકને સેવવા લાયક છે. ૧૮૨

(દહીં પાવાનો નિયમ)

મધુ ધૂત મિશ્રિત નિશિ નહિ પીજે, શર્દ પસંત ઓખ તજિ દીજે;

વર્ષા શિશિર હીમંતહ તીનોં, પ્રીતિ સમેત ઐષ્ઠ દધિ પીના. ૧૮૩
મધ ધી સાથે મેળવેલું દહીં રાત્રે પીવું નિષેધ છે, તેમજ શર્દ પસંત અને ઓખ અતુ-માં પણ દહીંનું સેવન કરવું અયોગ્ય છે; કેમકે તે વખતે નુકશાન કરે છે; માટે વર્ષા, શિશિર અને હીમંત એ ત્રણે તત્ત્વમાં પ્રીતિયુક્ત ઉત્તમ દહીં સેવન કરવું. ૧૮૩

(હાશના ગુણ.)

તકં ગુદમ હરે પાંડુ શૂલા, ગ્રહની વિષ અરચિ તનૂલા;
શ્લેષમ વાયુ પ્રમેહહંતા, લોજન અંત પિથો મતિવંતા. ૧૮૪

સુંદર હાશ, ગોળાનો, પાંડુનો, શૂળનો, સંગ્રહણનો, ઝેરોપનો, અરચિનો, મેદ-
વદ્ધિનો, શ્લેષ્મનો, વાયુનો અને પ્રમેહનો રોગ નાશ કરે છે; પણ કેવી હાશ અને ક્યારે
કેવી રીતે પીવી તે ડાહ્યા વૈદને પૂછીને ઉપયોગ કરવો. હમેશાં હાશ જમી રહ્યા પછીજ
પીવી એ વધારે ફાયદો બતાવે છે. ૧૮૪

(કયું મૂત્ર કયા ફાયદા કરે છે ?)

ગોમૂત્ર ઉષ્ણ વાયુ કંદ હરહી, શૂલ ગુદમોદર દમ ભ્રમ હરહી;
કૃમિ કમલા પાંડુ મૂઝારા, મર્દમૂત્ર વિષ અર્શ વિકારા. ૧૮૫

છેરી મૂત્ર પિલહા વિષ હરહી, શ્વાસ કાસ શોફોદર ઝરહી;
હસ્તિમૂત્ર વાયુ સખ જાધ, ઉષ્ણમૂત્ર મૃગીદર્દ નસાધ. ૧૮૬

મેઘીમૂત્ર આંધોદર શૂરા, આદ્ર પ્રમેહ વિશૂચિકર રા;
આમ શોફ પાંડુ ગુદમાધ, દૃઢ્યરોગ ગજચર્મહ જાધ. ૧૮૭

રાસભ્રમૂત્ર દીપન કૃમિજના, ચિત્તવિકાર પિત્ત દર્દ કટાના;
કંદ ગંજત અર અગ્નિ દીપાવૈ, શૂલા દર્દ નયનકા જાવૈ. ૧૮૮

ગાયના મૂત્રના ઉપયોગથી ઉષ્ણવાત, વાયુ, કંદ, શૂળ, ગુદમ, ઉદરરોગ, દમ,
સોજ તથા કરમિયાનો રોગ, કમળો, પાંડુ અને મૂઝારાનો રોગ નાશ થાય છે. મર્દના મૂત્રનો
ઉપયોગ કરવાથી ઝેર અને ગુદાના મસાનો રોગ મટે છે. બકરીના મૂત્રનો ઉપયોગ કરવાથી
બરહ, ઝેરવિકાર, શ્વાસ, ઉધરસ અને શોફોદર નામનો પેટનો રોગ મટે છે. હાથીના
મૂત્રથી બધી જાતના વાયુરોગ મટે છે, ઉઠના મૂત્રથી વાઈ આવવાનું દર્દ જાય છે, ઘેડીના
મૂત્રથી આંઠે જાતના પેટના રોગ, આંઠે જાતનાં શૂળ, પરમિયાનો રોગ, કોલેરા, આમ-
વિકાર, સોજ, પાંડુરોગ, ગોળો, હૃદયના રોગ અને ગજચર્મ નામનો ત્વચારોગ, (લઘુકોદ)
નાશ પામે છે. ગધેડાના મૂત્રથી કૃમિ નાશ થાય છે અને દીપન ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે તથા
ચિત્તવિકાર અને પિત્તના ફિસાહો દૂર થાય છે, તેમજ કંદનો નાશ થઈ અમિદિષ્ઠ થાય
છે અને નેત્રના રોગ તથા ફૂલું મટે છે. (મૂત્રના ગુણ માટે શિવાંશુકલ્પ વાંચો.) ૧૮૫-૧૮૮

(આજી ગુણ.)

વિશૂચિ ગુદમ શૂલ વિટખંધા, કંદ પિત્ત વાત અગ્નિ વિષકંદા;
શીત કૃમિ શ્લેષમ સૂતકાધ, અજનપર્યસે આજી અધિકાધ. ૧૮૯

કોલેરા, ગોળો, શૂળ, દસ્તની કબજિયત, કંદ-પિત્ત-વાયુના પ્રકોપ, મંદાગ્નિ અને ઝેર
વિકાર તથા શીતતા, કૃમિરોગ, શ્લેષ્મ, અને * * * એટલા રોગ બકરીના દૂધ સેવ-
નથી વિશેષ ફાયદો આપનાર આજીના સેવનથી મટે છે. (આજી શબ્દ સમજનાં બેઠો
નથી.) ૧૮૯

(મદિરાના ગુણ.)

મદિરા અગ્નિદિષ્ઠ હરે કાસા, કંદ વાયુ દૃઢિરોગ વિનાસા;
મદિની ત્રિદોષ શીત અલસાધ, મદન લતાખળ જ્વેર ન માધ. ૧૯૦

સુંદર મહિમા સુંદર મહિમાના હાથે સ્નેહ સહિત સમયોચિત અને યોગ્ય વજન સેવન કરવામાં આવે તો જઠરાગ્નિને સતેજ કરે છે, ઉધરસને મટાડે છે, કફ, વાયુ, અને છાતીના રોગનો નાશ કરે છે, તથા સંઘડણી, ત્રિદોષ, શીતતા, આળસનો નાશ કરી મસ્તીનો વધારો કરે છે. ૧૯૦

(મધના ગુણ.)

પ્લીહ મોહ શોફ કાય કાસા, કંદ્ર ગ્રણ ધાતુ છર્દિ કૂલ ત્રાસા;

વદનપાક ત્રયદોષ જંભાધ, દૃઢ્યરોગ ભ્રમ મધસૈં જાઈ. ૧૯૧

સુંદર મધના સેવનથી ખરસ, મોહ, સોજો, કાય, ઉધરસ, કફ, ગુમડાં-ધા, ધાતુરોગ, ઉલટી, નેત્રતું કૂલું, મ્હેંદાનો પાક, ત્રિદોષ, બગાસાનો ઉત્પાત, ઉદયરોગ અને ભ્રમ એટલા રોગોનો નાશ થાય છે. ૧૯૧

(દ્વિતીય વિલાસ ક્રમ સંખ્યા-દોહા.)

ખાન રૂ પાન વિનાસ સખ, રૈષુ જુલાખ ભિઆસ;

કેશવ જ્વરઆગમ ક્રિયા, ખરની દ્વિતીય-વિલાસ. ૧૯૨

ખાવા પીવાની ચીજોના ગુણ દોષ, ગ્હોટ, જુલાખ, તાવ આવવાનો ક્રમ અને કવાથ બેદાદિ સંખધીતું વર્ણન કવિ કેશવદાસે આ ખીળ વિલાસમાં વર્ણવેલ છે. ૧૯૨

ધૃતિથી કેશવ-કલ્યાણુ અંથ વિષે ખીળ વિલાસમાં તમામ ખાનપાનની ચીજના ગુણ-દોષ, અંધાણુ, જુલાખ, જ્વરાગમનની સાધારણ ક્રિયા-વિધાન, પાણી દૂધ દહીં મૂત્રાદિના ગુણદોષ કથન સંખધી વર્ણન કરવામાં આવેલું છે.

ત્રીજો વિલાસ પ્રારંભ:

(તાવ કેટલી ભતના છે ? દોહા.)

કહું અષ્ટ કહું દશ કહે, કહું દ્વાદશ વિસ્તાર;

જ્વર પચીશ યા જગત મૈં, ખરો તાલિ ખિચાર. ૧

કોઈ પ્રાણીઆર્યના મત પ્રમાણે આઠ બેદ, કિંવા દશ, બાર અને પચીશ બેદ વર્ણવેલા દેખાય છે; પરંતુ એ બધાઓનો વિચાર અત્ર દર્શાવવામાં આવશે. ૧

(પિત્તજ્વર લક્ષણ—ચોપાઈ.)

શિરપીડા મૂર્છા પરલાપા, ભ્રમ મુખકટુ અરૂ દાહ જલાપા;

તુષા શરીરજલત હું નૈનાં, ચિંતા જઈ શરીરહ થેના. ૨

ઝાડા પીત લાલ દગ હોઈ, વિલપત ઝગરત મુશકલ સોઈ;

ફેર દેહ કછુ થૈન ન પરહી, પિત્તજ્વર એ લચ્છન કરહી. ૩

પિત્તકોષનો તાવ હોય તો માથામાં પીડા, મૂર્છા, બકવા, ભ્રમ, મ્હેંમાં કકવાપણું, બળતરા, તરસ, અંગ અને આંખોમાં બળતરા, ચિંતા, શરીરમાં પીળાપણું, થૈન, ઝાડામાં પીળાપણું, આંખોમાં લાલાશ, અન્નપી, ચકરી અને બેચેની આદિ લક્ષણો જોવામાં આવે છે.

(પિત્તજ્વર ઉપર ચંદનાદિ ક્વાથ.)

સૂખડ મુસ્તા ચંદન વાલા, બ્રહ્મવૃષ્ઠદ્વલ ચિરાતા ઠાલા;

નાગરમેથ ૩ આન ઉસીરા, ચંદનાદિ હરે જ્વરકી પીઠા. ૪

સૂખડ, મેથ, રતાંજલી, સુગંધીચણો, પિત્તપાપડો, ફિરીઆતું, નાગરમેથ અને કાળો વાળો, એ સર્વેનો વિધિસહ ક્વાથ કરી પીવાથી પિત્તજ્વરની પીઠા દૂર થાય છે. ૪

(પુનઃ ચંદનાદિ ક્વાથ.)

સૂખડ શુઠી મુસ્તા અતિવિષા, ખીલી પદમક દાખ કટુ વાસા;

લિંબ સારિવા કમલજલ વાલા, ઈંદ્રજલ જેઠીમધ કાઢા. ૫

ધાસ કાસ શરદી અતિસારા, અરૂચિ તૃપા દાહ શોકજ્વારા;

હારિદ્રકકો આને અંતા, ચંદનાદિ કાઢા ખલવંતા. ૬

ચંદન, શુઠ, મેથ, અતિવિષ, ખીલી, પદમક, કાળાદાક્ષ, કટુ, અરુચિ, લિંબડાની અંતરજાલ, ઉપલસરી (સારસાપરિલા) કમળની જડ, ઈંદ્રજલ, અને જેઠીમધ એઓનો વિધિયુક્ત ક્વાથ કરી પીવાથી દમનો ઉપદ્રવ, ઉધરસ; ઉલટી, અતિસાર, અરૂચિ, શોષ, ઓળટરા, સોજ અને હારિદ્રક સંશિષાત અગર હારિદ્રક પ્રમેહ એઓનો આ બળવંત ચંદનાદિ ક્વાથ અંત આણે છે. ૫-૬

(અમૃતાદિ ક્વાથ.)

ગળો પાઠ શુઠિ મુસ્તા વાળા, જલ કટુ કિરાત અતીસ વિશાળા;

પદમક ધનિયા સૂખડ ખીલા, પિત્તજ્વરે યહ કાઢાખીલા. ૭

ગળો, શુઠ, કાળાપાઠ, મેથ, વાળો, ઈંદ્રજલ, કટુ, કિરિઆતું, અતિવિષ, ઈંદ્રવાંશ્ણી, પદમક, ધાણા, સૂખડ અને ખીલી; એઓનો ક્વાથ પિત્તજ્વરનો નાશ કરે છે. ૭

(કફજ્વર લક્ષણ.)

શીશક રોમાંચિત દમ કાસા, અરૂચિ છર્દિ પિશાખ ખુલાસા;

શ્લેષ્મ કટી દુખ નિંદ ધનેરી, રસનાં મધુર કર્ન ધૂનેરી. ૮

હોત પસીના આળસ હોષ, શ્લેષ્મજ્વરકે લચ્છન સોષ;

રસનાલિસ કફ સંચુત હોના, કફજ્વરસો મુખ રહત હે મૌના. ૯

કફના પ્રકોપથી આવેલા તાવમાં માથાનો દુખાવો, ફેવાડોઓનું ઉભું થવું, દંભ ચંડવો, ઉધરસ, અરૂચિ, ઉલટી, પેશાબનો વધારો, શ્લેષ્મ, કેડનો દુખાવો, ઉઘની વિશેષતા, જીભમાં મીઠો સ્વાદ, કાનમાં વિચિત્ર શબ્દબ્રમ, પરશોનો, અને આળસ આવતું ઇત્યાદિ હોય છે. તથા કફથી લીપાયલી જીભ રહેવાથી મ્હોંડું સ્તબ્ધ બને છે. ૮-૯

(કફજ્વર મરુચ્યાદિ ક્વાથ.)

ગળો વ્યાધિ જલ પોકરમૂલા, નાગરમેથ પંચ સમતૂલા;

કાઢા કરિકે ધનકા દીળે, કફજ્વર શૂલ દાહ સખ છીળે. ૧૦

ગળો, રીંગણી, ઈંદ્રજલ, પુષ્કરમૂળ (એરંડાનાં મૂળ) અને નાગરમેથ, એ પાંચે બરાબર લઈ એઓનો ક્વાથ કરવો અને તે પીવો જેથી કફજ્વર, શળ દાદાદિ મરી જાય છે. ૧૦

(સુદાદિ કથા.)

ભારંગી ગળો પોકરમૂલા, વાસા વ્યાધિ ધમાસામૂલા;

લોંગ શુંઠી શોક કાઢા કરેના, જવર દમ પાંસલી શૂલહું હરના. ૧૧

ભારંગી, ગળો, પુષ્કરમૂળ, અરડૂસાની છાલ, રોગણી, ધમાસો, લવિંગ, શુંઠ અને વરીઆળા એઓનો કથા કરી પીવાથી તાવ, શ્વાસ, પાંસળીનું શળ નાશ થાય છે. ૧૧

(પુનઃ કથા.)

ત્રિગડ વ્યાધિ દોનું ધમાસા, દેવદાર કટું પટોલ વાસા;

કિરિયાતકસોં કીળે કાઢા, જવર કડું શૂલ દર્દ સખ કાઢા. ૧૨

શુંઠ, મરી, લોડીપીપર, બેડી રોગણી, ઉભી રોગણી, ધમાસો, દેવદાર (અગર કુકડ-વેલાનાં ફળ,) કડું, કડવાં પરવળ, અરડૂસો અને કિરિયાતું એઓનો નિયમસર કથા કરી પીવાથી કફજ્વર, કફ, શળ, કિંવા કફકોપનું શળ વગેરે દર્દનો નાશ થાય છે. ૧૨

(મુસ્તાદિ પંચક કથા.)

મુસ્તા શુંઠ ધમાસા વાસા, વાલા પંચ ચૂર્ન કરે ખાસા;

કાઢા કરિકેં દીળેં જખહી, કફજ્વર શૂલ જાત સખ તખહી. ૧૩

ગોથ, શુંઠ, ધમાસો, ખરડૂસો અને તાળો એ પાંચેનો કથા કરી પીવાથી કિંવા ચૂર્ણ અને કથાનો સયોગ કરવાથી કફજ્વર શળનો નાશ કરે છે. ૧૩

(અમૃતાદિ કથા.)

ગળો શુંઠ અવ્યક ચિત્રાછાલી, વાસા વજ કુક મુસ્ત મિરિ કાલી;

પીપરીમૂળ પતીસ કટું અરની, કણા કાયફળ બહેડા ખરની. ૧૪

છરા દિલ્લે વ્યાધિ દોષ, રોહિસ રોહિણી શિધુ સોધ;

વિશ્વા ગળકેસર દેવદાર, કડાયા લિંબછીલ દો સારા. ૧૫

હોંગપત્રી દો હલદી સિવાઈ, ચીજ ચોત્રિશ અષાંશ કઠાઈ;

શ્વાસ કાસ કફજ્વર અર્યાનાઠ, હરે સ્વેદ સ્લેષ્મ ધેન તપાના. ૧૬

ગળો, શુંઠ, અવ્યક, ચિત્રાછાલ, અરડૂસો, વજ, ઉપલેટ, ગોથ, મરી, પીપરીમૂળ, અતિવિષ, કડું, અરણી, લોડીપીપર, કાયફળ, બહેડાં, વરણાની છાલ, છરું, શાહછરું, દિલ્લવ, બેડી રોગણી, ઉભી રોગણી, રોહિસો, કડું રોહિણી (કડું ?), સરધવો, શુંઠ, નાગકેસર, દેવદાર, કડાછાલ, લોંબડાની-જાકન લોંબડાની છાલ, હોંગ, હળદર, અને આંખા હળદર આ ચોત્રીશ ચીજોનો અષ્ટાંશ કથા કરી પીવાથી શ્વાસ, ઉધરસ, કફજ્વર, અરિચિ, સ્લેષ્મ, ધેન અને તરપ એઓનો નાશ કરે છે. ૧૪-૧૬

(વાયુજ્વર લક્ષણ.)

મોઝત અંગ રોમાંચિત કાઠ, શીશક ભ્રમ અરૂ શીત જલાધ;

દુખિત કુક્ષી દગજલભર આશા, ધખિત અંગ કંપ મોહ રૂ આસા. ૧૭

દુખિત કમર શીતતનતાઈ, લાલદસન અરૂ રસન ખરાઈ;

વાયુજ્વરકે લક્ષન એતે, કહોં ઉપાય જાય જવર જે તે. ૧૮

(ચિત્રાદિ કથા.)

ચિત્રા ભારંગી રાસ્તા વાસા, શુંઠ પટોલ ગલો લે ખાસા;

પીપરિમલ કથા કરી દેના, જાત વાયુજ્વર વહે સખ દેના. ૧૯

ત્રિમાસી, ભારંગ, રાસ્ના, અરડૂસો, શુંક, કડવાં પરવળ, ગળો, અને પીપરીમળ એઓનો કવાથ કરી પીવાથી વાયુકોષનો તાવ નાશ થાય છે અને સુખચેત થાય છે. ૧૯

(અમૃતાદિ કવાથ)

ગિલોય મુસ્ત ધમાસા વાસા, શુંક કડુ ષટ ચૂરન ખાસા;

રાસ્ના મિલાય કવાથ કરી પાઇ, વાયુજ્વર તથા દૂર વહાઈ. ૨૦

ગળો, મોથ, ધમાસો, અરડૂસો, શુંક, કડુ એ છ ઝીંજો સાથે રાસ્ના મેળવી કાઠો કરી પાવાથી વાયુજ્વરનો નાશ થાય છે. ૨૦

(નાશરાદિ કવાથ.)

શુંકી દો વ્યાધી પોહકરમૂલા, રજની રાસ્ન મુસ્ત (સમ) તૂલા;

ભારંગી ધનિયા દેવદારા, ગળો કડુ કંકડાસિંગ ઠારા. ૨૧

શુંક, ભોરીંગણી, ઉભી રીંગણી, એરડમળ, હળદર, રાસ્ના, મોથ, ભારંગ, ધાણા, દેવદાર, ગળો અને કાકડાસિંગ એઓના કવાથથી વાયુજ્વર નાશ થાય છે. ૨૧

(વાતપિત્તજ્વર પિઝાન.)

શીશક ચાસહ શરદી હોઈ, મોઠત અંગ દ્વંદ્વકંપ સોઈ;

દાહ તપાજ્વર અરૂચિ ચૈનાં, દૂખત કટિ પીડત નહી ચૈનાં. ૨૨

મૂરત અંગહ ભ્રમ મુછાઈ, લાલ તનહ અંગ ખર્છ ભાઈ;

કંઠ શોષ રોમાંચિત અંગા, મુખકડુ ખટા વાયુપિત્ત સંગા. ૨૩

જ્યારે વાયુ અને પિત્ત એ બેઉનો (સાથે) કોષ થવાથી (દિદોષજ) તાવ આવ્યો હોય ત્યારે આયુ દૂબે છે, દમ ચડે છે, ઉલટી થાય છે, અંગ મોડાય છે, હૃદમાં કંપારો થાય છે, તથા દાહ, તપા, તાવ, અરૂચિ, ઘેન, કેડતું દૂખવું, બેચેની, અંગમાં તોડ, ભ્રમ, મુછા, શરીરનું લાલ થવું, ચળ, કંઠમાં શોષ, ફવાડાં ઉભાં થવાં અને મ્હોમાં કડવાંસ સાથે ખટાસ રહેવી એટલાં ચિન્હ થાય છે. ૨૩

(વાતપિત્તના તાવ ઉપર મુદ્રાદિ કવાથ.)

કાયફળ વિંધા વાસા કણા, રોહિસપુષ્પ વજ ઇંદ્રજવ ધણા;

દેવદાર મુસ્તા હરડાઈ, કંકડાસિંગ ભારંગ પર્યાઈ. ૨૪

કવાથ કરો લે ચૌદહ વાના, રામઠ સહત કરો અનુપાના;

વાતપિત્ત જ્વર હિક્કા શૂલા, ખાસી ચાસ હરે મંદામિ મૂલા. ૨૫

કાયફળ, શુંક, અરડૂસો, પીપર, રોહિસાનાં ફૂલ, વજ, ઇંદ્રજવ, ધાણા, દેવદાર, મોથ, હરડો, કાકડાસિંગ, ભારંગ અને ખડશલિયો પિત્તપાપડો આ ચૌદે ઝીંજોનો કવાથ કરી હોંગ મધના પ્રતિવાસ સાથે પીવાથી વાયુપિત્તકોષનો તાવ, હેડકી, ચળ, ઉધરસ, દમ અને મંદામિ એઓનો નાશ થાય છે. ૨૪-૨૫

(પુનઃ પચ્ચદ્રાદિ કવાથ.)

મુસ્તા પર્યાઈ ગળો કિરાતા, વિંધા કવાથ કરો વિખ્યાતા;

પચ્ચદ્રાદિ કાઠા નામા, વાતપિત્તજ્વર હરત તમામા. ૨૬

મોથ, ખડશલિયો પિત્તપાપડો, ગળો, કરિયાતું અને શુંક એઓ પાંચેનો કવાથ કરી પીવાથી વાયુ પિત્તના કોષનો તાવ દૂર થાય છે. ૨૬

(પુનઃ અમૃતાદિ ક્વાથ.)

ગળો પાપકા મુસ્તા ધનિયા, વાલો કટુ લૈના તતછનિયા;

કાઠા કરિકે' દિયો પિવાઇ, વાત પિત્તજ્વર તથા ચલિ જાઈ. ૨૭

ગળો, ખડશલિયો પિત્તપાપકો, ગ્રોથ, ધાણા, વાળો, અને કહૂ એઓનો ક્વાથ કરીને પીવાવડે વાયુપિત્તકોપનો તાવ જતો રહે છે. ૨૭

ગડુચી ધનિયા ક્વાથ પિવાઈ, વાતપિત્તજ્વર તાતે' જાઈ;

કહૂ કિરાત લિંબ છિલ લીજે, યહ ચૂરન સહ મિશ્રિ દીજે. ૨૮

ગળો અને ધાણાના ક્વાથથી અથવા કહૂ, કિરીયાતું અને લીંબડાની અંતરછાલના ચૂર્ણને સાકર સાથે ઉપયોગમાં લેવાથી વાત પિત્તજ્વર દૂર થાય છે. ૨૮

(વાત સ્વેખજ્વરનાં ચિન્હ.)

શીશકવ્યથા દુઃખી સખ અંગા, ચોપડ મુખ શીકા જ્વર સંગા;

બહુત પિશાખ ત્રાસ અરૂ કાસા, દીર્ઘ નિસાસ છાઈ હોય તાસા. ૨૯

દૂરત સંધિ શિથલ તત્તુ બની, દૂખત કંઠ પિનસ નિંદે ધની;

છાઈ દાહ તત્તુ જલહરી નૈના, વાયુ સ્વેખ જ્વરમે' અતિ ધૈનાં. ૩૦

માથામાં પીકા, સર્વ અંગોતું દૂખતું, મોઢામાં ચિકણાસ-ચીકટાસ સાથે ફિકાસ, તાવ, પેશાબતું વિશેષ ઉતરતું, દમ, ખાંસી, દીર્ઘ નિશ્વાસ, ઉલટી, સાંધાઓમાં કળતર-અસક, અંગતું શિથિલપણું, ખભાઓમાં દુખાવો, પિનસ, ઉઘનો વધારો, ઉલટી, ખળતરા અને આંખોમાં પાણી આવતું તથા ઘેનતું વિશેષપણું એટલાં ચિન્હો વાયુકરના જ્વરમાં હોય છે. ૨૯-૩૦

(વાયુ કદંજ્વર પર ક્વાથ.)

વ્યાધી ગળો શુઠંકા દીજે, પ્રતિવાસહ પીંપરકા દીજે;

અરૂચિ જીર્ણજ્વર અરૂ કાસા, છાઈ શૂલ પીનસકો નાશા. ૩૧

રીંગણી, ગળો અને શુઠંકા ક્વાથમાં લીંડીપીપરનો પ્રતિવાસ દઇ પીવામાં આવે તો અરૂચિ, જીર્ણજ્વર, શ્વાસ, ઉઘરસ, ઉલટી, ચળ અને પિનસ નાખનો નાકનો રોગ એઓનો નાશ થાય છે. ૩૧

(પુનઃ મુસ્તાદિ ક્વાથ.)

મુસ્ત ગડુચી હુદ્રા વાસા, હરડે શુઠ ધમાસા ખાસા;

કહૂ કિરમાલ પલાસહ બીજે, વાયુસ્વેખ મલજ્વર હીજે. ૩૨

ગ્રોથ, ગળો, ભોરીંગણી, ચરહુસાની છાલ, હરડે, શુઠ, ધમાસો, કહૂ, કિરીયાતું અને ખાખરાનાં બીજ એઓનો ક્વાથ પીવાથી વાયુકરના કોપનો તાવ અને મળ બિગાડનો તાવ નાશ થાય છે. ૩૨

(વાસાદિ ક્વાથ.)

વાસા વજ કહૂ પાઠ બિમાલા, ગડુચી સોશ યહી સમ ભારા;

કાઠા મધુ પીપર પ્રતિવાસા, વાયુકદંજ્વર મિટહી સ્વાસા. ૩૩

અરુસો, વજ, કડૂ, કાલીપાઠ, ગરમાળો, ગળો અને સમુદ્રશોષ (કિંવા ચોખ ?) એઓ સમાન લઘુ ક્વાથ કરી તેમાં મધ પીપરનો પ્રતિવાસ આપી પીવામાં આવે તો વાયુ કફનો તાવનો અને શ્વાસનો નાશ થાય છે. ૩૩

(પિત્તકફના તાવનાં લક્ષણ..)

રોમાંચિત તન આલસ નિંદા, ચરન દાહ મુખ કહેતા ફંદા;
તુષા અરૂચિ મોહજ્વર કાસા, ફંદાદ કુખશૂલ વિખાસા. ૩૪
તિમરા હરા જઈ સખ દેખે, મુખરસ લીપત કફજ્વર લેખે;
લાલ શ્વેત પેશાબકો રંગા, છિનક દાહ છિત્ત શીત પ્રસંગા. ૩૫

પિત્ત સાથે કફનો કોષ હોય તો તેથી આવેલા તાવમાં ફવાડાં ઉભાં થાય, શરીરમ આલસ, ઉધ વિશેષ, પગમાં બળતરા, મ્હોમાં ટડપાસ; શોષ, અરૂચિ, મોહ, ઉધરસ, કંઠમાં બળતરા, કુખમાં શળ, આંખે અંધારો આવવાં તથા લીલું પીળું દેખાવું, મ્હોમાં રસતું લેપાવાપણું અને લાલ ધોળા રંગનું પેશાબમાં જણાવું તથા ધડીકમાં બળતરા થવી અને ધડીકમાં ટાઢ વાવી વગેરે લક્ષણો હોય છે. ૩૪-૩૫

(ઉપાચ-ગદ્ગદ્યાદિ કાદો.)

ગળો શુઠ પર્પટ સાટોડી, વ્યાધી મુસ્તા દ્યો સમતૂલી;
ક્વાથ પિથે પીપલ અનુપાન, જ્વરકફપિત્ત દૂર તખ બના. ૩૬
ગળો, શુઠ, ખડાલિયો પિત્તપાપડો, સાટોડી, રીંગણી અને મોથ એઓ અરાખર ભાગે લઘુ ક્વાથ કરી પીપરના પ્રતિવાસસહ પીવાથી કફપિત્તજ્વર દૂર થાય છે. ૩૬

(બુનિઆદિ ક્વાથ.)

બુનિઆ શુઠ પટોલ રૂ ચંદન, ધનિયા દ્રાખ ક્વાથ દુખકંદન;
ગધે લીદ પ્રતિવાસહ દીજે, પિત્ત સલેછમ દૂર કરીજે. ૩૭
કિરિયાતું, શુઠ, કડવાં પરવળ, મુખડ, ધાણુ, અને દ્રાક્ષ એઓના ક્વાથમાં ગધા-ડાની લાદના ચૂર્ણનો પ્રતિવાસ દઈ પીવામાં આવે તો પિત્ત શ્લેષ્મના કોષનો તાવ દૂર થાય છે. ૩૭

(કદ્ધવાદિ ક્વાથ.)

કડૂ કાયફલ વજ કિરિયાતા, હરડે સમ ધમાસ વિખ્યાતા;
રયામ છરાસહ કાદા કરહી, પિત્તશ્લેષ્મજ્વર પીડા હરહી. ૩૮
કડૂ, કાયફલ, વજ, કિરિયાતું, હરડે અને ધમાસો તથા રયાદજી એઓનો ક્વાથ કરી પીવાથી પિત્તશ્લેષ્મના તાવનો પીડાનો નાશ થાય છે. ૩૮

(મળજ્વર તથા મૂત્રોગ્ધાદ જ્વરનાં ચિન્હ.)

શોક દાહ પરિતાપ શરીરા, શિરોવર્ત્તિ ભ્રમ અસ્તી પીરા;
ઉપદ્રવ મુખ બકવા કરહી, મળજ્વર ધતને લન્છન ધરહી. ૩૯
વિલપત હર્ષત રોના ગાના, દૂદત નાયત હોઈ મસ્તાના;
હિક્કા ખાસ વાયુ અતિ શ્વાસા, મુર્છા પ્રલાપ ઉન્મત્ત હાસા. ૪૦

મળનો કોષ થતાં તાવ આવે તેમાં સોજો, દાહ, ઉતાપો, માથામાં પીડા, ભ્રમ, હાડમાં

હુખાવો, મ્હોમાં ગરમી, બકવા (અને દરતનું અનિવશિતપણું) એટલાં લક્ષણો હોય છે. ૩૯ તથા જેને જૂત પ્રવેશથી તાવ આવેલો હોય તો તેમાં વિલાપ, હસવું, રોવું, ગાવું, ફેંવું, નાચવું, મસ્તી કરવી તથા હેડકી, દમ, વાયુ, મૂર્છા, બકવા અને તોફાન એટલાં લક્ષણો હોય છે. ૪૦ (આના ઉપાય માટે આગળ અંતનો આવી ગયેલ છે.)

(ઉપાય માટે ધાન્યાદિક ક્વાથ.)

ધનિયા નાગર મુસ્તા વાલા, પીપરી લ ધિરાતા હાલો;
પદમક ચંદન કાઠા કરેહી, આમ મલજવર કમલો હરહી. ૪૧

ધાણા, શુંકે, મોથ, વાળો, પીપરીમૂળ, કિરિયાતું, પદમક અને ચંદન એઓનો ક્વાથ કરી પીવાથી આમ, મળજવર તથા કમળો એઓ દૂર થાય છે. ૪૧

(કિરમાણા પચક ક્વાથ.)

ગિરમાલો કડૂ મુસ્તા ધરના, પીપલમૂલ હરહ સમ કરેના;
ક્વાથ કરી ઉબ્બોદક પાઈ, મલજવરકે મલ સખ ઝરી જાઇ. ૪૨

ગરમાળાનો ગોળ, કડૂ, મોથ, પીપરીમૂળ અને હરડે એઓનો સમાન ભાગે ક્વાથ કરી (ઉન્હા પાણી સાથે ?) નવશેકા પીવામાં આવે તો મળજવર, મળી નાશ થાય છે. ૪૨ (અજીર્ણ-રસજવરનાં ચિન્હો.)

વગન વિરેચનખોલોત કકારો, દૂખત ઉદર હોત અતિ ભારો;
ખહુત ગ્રંથકો મતહ વિચચ્છન, રસજવરકે ઇતને હૈં લચ્છન. ૪૩

અજીર્ણના લીધે તાવ આવે તો ઉલટી, જીવાબ, ઝોડકારોતું આવવું, પેટનું દૂખવું તથા પેટમાં બાર લાગવો વગેરે લક્ષણો થાય છે. ૪૩

(ઉપાય.)

અજવાયન હરડે સંચલહી, કચૂર સમ ચૂરન સખ મિલહી;
ઉબ્બોદકસુ ચૂરન ખાના, અજીર્ણજવરકો રસ મિટ જાના. ૪૪

અન્તો, હરડે, સંચલ એઓ સમાન લઘ તેઓના સમાન કચૂરો લઘ ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે કાકવાથી અજીર્ણના રસકોપનો તાવ દૂર થાય છે. ૪૪

(ખેદજવરનાં લક્ષણો.)

હોત જંભાઇ છુટે સખ અંગા, નિંદ ખહોત પ્રસેદ પ્રસંગા;
ઈતને લચ્છન સુની શયાનો, ખેદજવરકો કદ પિછાનો. ૪૫

મહેનતથી વિશેષતાને લીધે તાવ આવ્યો હોય તો તેમાં ખગાસંઓતું આવવું, બધાં અંગોપાંગનું વૂટવું, વિશેષ ઉધ આવવી, અને પરશેવો થવો એટલાં લક્ષણો દેખાય છે, જેથી ઝોળખાઈ આવે છે (માટે હે શાણા લોકો ! આ લક્ષણોથી ખેદજવરને ઝોળખજો.) ૪૫

(ઉપાય.)

તિલી તેલસુ રગડિ શરીરો, નહાના બાદ ગર્ભ કરી નીરા;
એલા નાગવહલીલ ખાના, લેય નિંદ અર ચરન ચંપાના. ૪૬

(કાંઈ હુશીયાર માણુમની પાસે) આખા શરીરે મીઠા તેલનો માલેશ કરાવી (મીઠું

નાખી) ઉકાળેલા પાણીથી (શરીર યોજાવી) -હાલું, અને એલચી ચુકત પાનખીડાનો ઉપ-
યોગ કરવો તથા ઉમદા ઉંધ સેવી કિંવા પગથપી કરાવવી જેથી થાક મટે છે. ૪૬.

(દૃષ્ટિજ્વર-નજરના તાવનાં લક્ષણ-અને ઉપાય.)

છર્દિ જલાર્ધ જઠર ગદ ચલહી, અંગ અગ્નિ આગ દગ જલહી;
શિરપરસેં ઊતારા કીજે, કિંચિત દાન વિપ્રકેં દીજે. ૪૭

પંચાંગુલી મંત્રે જાપ કરાઈ; હનુમંતકા મંત્ર પઢાઈ;
ઈતના આદિ ટોટકા કીજે, તિનકે પીછે ઔપધ દીજે. ૪૮

નજર લાગેલી હોય તે તાવ આવે તેમાં ઉલટી થાય, બગાસાં આવે, પેટમાં પીડા
થાય, શરીરમાં અને આંખોમાં બળતરા થાય છતાંદિ ચિન્હો થાય છે.

એ મટવાને માટે દવા આપતાં પહેલાં એ દૂધકા કરવો કે નજર બાંધવી, ઉતાર
મૂકાવવો, આદ્યણને કંઈકે દાન આપવું, પંચાંગુલી દેવીનો જાપ કરાવવો અગર તે મંત્રવડે
ઉજણી નંખાવવી, અથવા હનુમંત ચાલીસાનો પ્રાઠ સંભળાવવો અને તે પછી નીચેનાં
ઔપધો આપવાં:-૪૭-૪૮

ત્રિગડૂ હિંગ ચિરાતા આના, ચૂર્ણ ટાંક એક સમ લાના;
મહાપીડા દૃષ્ટિજ્વર દૂતા, ડોકિની શાકિની છાંડહી ભૂતા. ૪૯

ચુંક, મરી, પીપર, હિંગ, અને કિરિયાતું એઓતું, ટાંકભર ચૂર્ણ સેવાયી મહોતું
નડતર, નજરદોષનો તાવ અને ડાકણ ડાકણ ભૂત વગેરેનો વળગાડ નાશ થાય છે. ૪૯

(કામજ્વરનાં ચિન્હ.)

કર પદશીત દુખિત સર્વોગાં, તન પરિતાપ પ્રસ્વેદ પ્રસંગા;
ચૈન પરત નહિ દિન નિશિ કેતા, કામજ્વરકે લચ્છન એતા. ૫૦

કામદેવનો વેગ શાંત ન થવાથી તાવ આવેલો હોય તો તેમાં હાથ પગ ઠંડા રહે છે.
બધાં અગોપાંગો દુખે છે. શરીરમાં પરિતાપ અને પરશેવો થયા કરે છે તથા રાત કે દિવસ
જરા પણ કળ પડતીજ નથી. (માત્ર તે સ્ત્રી કે તે પુરુષના મેળાપમાંજ મન લાગેલું
રહે છે.) ૫૦

(ઉપાય.)

કંકુ સુસ્તા પલાસકૂલ લીજે, દ્રાક્ષ ગંડો દોતું સમ કીજે;
કાઠા કરિકે ગર્ભ પિવાધ, કામજ્વર દુખ દૂર પલાધ. ૫૧

મિત્રી દ્રાક્ષ ખવાનાં દોધ, કમિનિસંગ કિયાં સુખ હોઈ;
પુંખવાસના રીત હવાધ, કામજ્વર તાતે તણ જાઈ. ૫૨

કંકુ, મોથ, ખાખરાનાં બીજ, કિંવા કાળી દ્રાક્ષ અને ગળા એ બેઉના સમભાગે કવાય
કરવા અને તે નવશેઠ હોય ત્યારે પીવા, તથા સાકર અને કિસમિસ-દ્રાક્ષ ખાવાં અથવા
ચિંતવેલ સ્ત્રીપુરુષનો સમાગમ કરવો, સુગંધિ ફૂલોની સુવાસના અને ઠંડા પવનની દહેરનો
ઉપયોગ કરવો જેથી કામજ્વરનો નાશ થાય છે. ૫૧-૫૨ (શેષાગ્રે.)

જીવનશક્તિ-પ્રાણબળ-Vitality.

(લેખક:—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

“ દેહી નિત્યમવધ્યોઽયં દેહે સર્વસ્ય ભારત । હે અર્જુન ! સર્વનાં શરીરોની અંદર જે વાસ કરીને રહેલ છે તે આ શક્તિ-તત્વ હમેશાં નાશ ન પામી શકે તેવું છે. ”

ભગવદ્ગીતા.

“ O Soul of life—the holy King of kings !
O God of all the regions high and low !
O Lord of joy whose glory Nature sings,
Who shapes the earth and lets the mortals grow ! ”

—The Gāyatrī or the Initiatory Verse.

“ From death lead us unto Life. અમને મરણના પાશમાંથી મુક્ત કરી જીવનની પ્રાપ્તિ કરાવો. ”

ઉપનિષદ્.

“ जीवनं सर्वभूतेषु ॥ ”

“ વીજં માં સર્વભૂતાના વિદ્ધિ પાર્થ સનાતનમ્ ।

બુદ્ધિર્વુદ્ધિમતામસ્મિ તેજસ્વેજસ્વિનામહમ્ ॥ ”

સર્વ પ્રાણીઓમાં રહેલું જીવનતત્વ તે હું (પરમેશ્વર) છું. હે પૃથાના પુત્ર અર્જુન ! સર્વ જ્ઞાત મોતનું સનાતન બીજ તે હું છું એમ જાણ. બુદ્ધિમાનની બુદ્ધિ અને તેજસ્વિ મનુષ્યોનું તેજ તે પણ હું છું. ”

શ્રી ભગવદ્ગીતા.

પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન, પૂર્વના તેમજ પશ્ચિમના, સુધરેલા તેમજ બિન કેળવાયેલા સર્વે લોકોમાં, એક યા બીજા રૂપમાં, એવી માન્યતા ચાલતી જોવામાં આવે છે કે, મનુષ્ય (તેમજ પ્રાણી)નાં શરીર તે એક લેખ-દીવો-ચેરગના જેવાં છે, અને તેમાં જણાતું ચેતન્ય, જીવનતત્વ, પ્રાણ તે જ્યોતિ કે અગ્નિશિખા રૂપ છે, અને જ્યાં સુધી તેલના બળવાની રાસાયણિકાદિ ક્રિયા ચાલતી રહે ત્યાં સુધીજ તેમાં જીવનજ્યોતિ ઝળકવા કરે છે, અને તે ક્રિયા બંધ પડતાં તેનો પણ નાશ થઈ જાય છે. વરાળયત્ર (સ્ટીમ એન્જિન અને બોઇલર)ની શોધ થયા પછી લેખકો અને ડૉક્ટરો મનુષ્યને એક અત્યંત કૃતજાતાથી બનાવેલા વરાળયત્ર રૂપ ગણવા લાગ્યા. એક ચાલાક ઈંગ્લેન્ડ લેખકે મનુષ્યને “જીવતા ચુલા” (Living Stoves)નો ઇલાજ આપી તેજ નામથી એક જાણીતો નિબંધ લખ્યો છે. હુંકામાં, જ્યાં ત્યાં જોવો વિચાર પ્રમરેલો જોવામાં આવે છે કે, આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ અને પ્રાણી વગેરે પીએ છીએ તેના ધીમે ધીમે બળવાથી, અથવા શાસ્ત્રીય ભાષામાં કહીએ તો ખાનપાનની અદર રહેલાં કારબન-હાઇડ્રોજન આદિ તત્ત્વો ‘ઑક્સીકાઇઝ’ (Oxydize) થવાથી, અર્થાત તેમનું શ્વાસમાં લેવાતા ઑક્સીજન વાયુ સાથે રસાયણિક સમિશ્રણ થવાથીજ શરીરની ગરમી, કામ કરવાનું બળ, વિચાર અને લાગણીઓનો આપાર ચલાવવાની શક્તિ, સ્વભાવ (Self-consciousness)—હુંકામાં મનુષ્ય રાજ્યથી આપણે જે કાંઈ સર્વ સમજીએ

છીએ તે બધું ઉત્પન્ન થાય છે. આવી વિચારશ્રેણીને ઇંગ્રેજીમાં Mechanistic Theory or Materialistic Conception of Life “જડવાદ” કહેવામાં આવે છે. આ શાસ્ત્રીય જડવાદી (Scientific Materialism) ના સંબંધમાં બાણીતા જર્મન ડૉક્ટર ક્લીન્કૉલ્ડ, એમ. ડી., કહે છે કે: “The Mechanistic Theory of the orthodox school is the greatest error of our age. પ્રયત્નિત અસૈધ્યિક વૈદકશાસ્ત્ર જેની હિમાયત કરે છે તે યાંત્રિક જડવાદ વર્તમાનકાળનું મોટામાં મોટું અજ્ઞાન છે.” અને વૈદકના ધંધાના પચાસ વર્ષના બહોળા અનુભવવાળા પ્રખ્યાત અમેરિકન ડૉક્ટર રૉબર્ટ વૉલ્ટર, એમ. ડી., લખે છે કે: “Living beings, while they include all the physical forces, do of necessity possess and exhibit a distinct force of a higher grade. To insinuate that mental activities are inferior to (or derived from) mechanical motions suggests an unbalanced state of mind. જે કે સર્વ પ્રાકૃતિક-ભૌતિક શક્તિઓનો પ્રાણી-ઓનાં શરીરોમાં સમાવેશ થયેલો હોય છે, છતાં અવશ્યપણે તેઓ એક વધારે ઉચી જાતની અને સ્વતંત્ર-ભિન્ન પ્રકારની એક શક્તિ (જીવન તત્ત્વ) ધરાવે છે અને તેને પ્રકટ કરે છે. મનની શક્તિઓ ભૌતિક બળોમાંથી પેદા થાય છે અગર પ્રાકૃતિક બળોથી ઉતરતી છે એમ આડકતરી રીતે સાંકેતિક સ્થાન કરતું એ ખસી ગયેલા મંગળનું લક્ષણ છે.”

આપણે કાંઈ માત્ર માટીનો પૂતળો જ નથી. મનુષ્ય તે કાંઈ જડ યંત્ર જ નથી. એક કવિ કહી ગયો છે કે, “માટીના માનવી! માટી માંહે બળી જઇશ.....” વગેરે; તેમાં પણ તે શબ્દો લખનારનું મન કાંતો ઉપર વર્ણવેલા જડવાદથી ધણું જ રંગાયેલું હોયું જોઈએ, અગર તો શરીરમાં રહેલા ચૈતન્ય કે જીવનતત્ત્વનો વિચાર હેતુપર્યંત દૂર રાખી પોતાના શબ્દો ફક્ત શરીરના જ સંબંધમાં વાપરેલા હોવા જોઈએ. કારણકે અમેરિકન કવિ લૉન્ડેલે લખે છે કે:—

Tell me not, in mournful numbers,

Life is but an empty dream!

Life is real! Life is earnest!

And the grave is not its goal;

‘Dust thou art, to dust returnest’

Was not spoken of the soul.

અર્થાત્ “જ્વાનિ-ચોક ઉપજાવે તેવી કાવ્યની કડીઓમાં મને એમ ન કહેશે કે જીવન એ માત્ર ખાલી સ્વપ્ન છે.....જીવન એ એક સત્ય વસ્તુ છે. જીવન યથાર્થતા અને ગાંભીર્ય ધર્મી છે, અને જીવનનું ગતિવ્યસ્થાન કાંઈ સ્મશાનભૂમિ કે કબરસ્તાન નથી. ‘હું માટીનો છું, અને માટીમાં બળી જઈશ’ એવાં શાસ્ત્રવચનો કાંઈ આપણા ખરા આત્મસ્વરૂપના સંબંધમાં વપરાયલાં નથી.”

જડ અને ચૈતન્ય સહિ-પદાર્થો વચ્ચે કેટલાક સ્પષ્ટ ભેદો છે, જે વિષેનું વર્ણન ધન્વન્તરિના ડિસેમ્બર ૧૯૧૪ ના અંકમાં “જીવન વિજ્ઞાન” ના લેખમાં તેમજ માર્ચ ૧૯૧૫ના

“ નેચરોપથી ” વિષેના લેખના આરંભમાં કરવામાં આવ્યું છે. તેથી એ સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યું છે કે, જ્યારે આ બે વર્ગ જીવન છે તો પછી જડ પદાર્થોનું ચૈતન્યમય સ્વરૂપમાં રૂપાંતર કરવા માટે કોઈ ખાસ ચૈતન્યતત્ત્વ કે પ્રાણતત્ત્વનો પ્રાદુર્ભાવ ન થાય ત્યાં સુધી તે કાર્ય પાર પડી શકેજ નહિ. માટેજ ડૉ. ઠર્લીન્સકોડ, એમ. ડી., લખે છે કે:—

“ Although life is always taking into itself forces from without, such as light, heat, food, the oxygen of the air, and so on; but living forces and self-movement are not directly derived from these forces that are taken in. From the lifeless only the lifeless can causally arise, never anything living. Life cannot have arisen causally out of the lifeless. પ્રકાશ, ગરમી, ધોરાક, હવામાંનો ઑક્સીજનન ઇત્યાદિ જેવી શક્તિઓ તો કે સજીવ પ્રાણીઓ હમેશાં બહારથી પોતાની અંદર લેતાં હોય છે; તોપણ જીવનશક્તિ અગર પ્રાણબળ અને સ્વેચ્છાનુસાર સ્વતંત્ર હલનચલન કે ગતિ કાંઈ ઉપર કહી તેવી બહારથી દાખલ થતી શક્તિઓમાંથી સીધી રીતે પેદા થતાં નથી. કારણરૂપે નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી પરિણામરૂપે માત્ર નિર્જીવ પદાર્થોજ પેદા થઈ શકે, પણ સજીવ પ્રાણીઓ કદિ પણ ઉદ્ભવી શકેજ નહિ. જીવનતત્ત્વ કે પ્રાણની ઉત્પત્તિ જડ નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી હોઈ શકેજ નહિ. ” આ બાબતના આપણી પાસે બહુ ખાતરી લાગે છે. દાખલા તરીકે ધણીવાર ખાસ પ્રયોગો કરીને પણ સાબીત કરી બતાવવામાં આવ્યું છે, અને તેથી આપણે સારી રીતે જાણીએ પણ છીએ કે, વનસ્પતિનાં પાંદડાંની અંદરની હવામાં રહેલા કાર્બોનિક ઍસીડ ગેસનું પૃથ્થકરણ એકલા પ્રકાશથી થઈ શકતું નથી; તેજ પ્રમાણે કોઈ સ્નાયુ (‘ મસલ ’) માં ગરમી દાખલ થઈને કામ (Mechanical work) કરી શકતી નથી. ધોરાક (એલ્યુમેન, ચરખી અને શર્કરાનું પદાર્થો— ‘ કાર્બોહાઇડ્રેટસ ’ વગેરે) માં જળાતે તેમાંથી ગરમી પેદા કરવાનું કાર્ય ઑક્સીજનની પોતે પોતાની મેળે કરી શકતો નથી. ઉપર ગણાવી તેવી બહારની શક્તિઓના નિયામક તરીકે જ્યારે ‘ પ્રોટોપ્લાઝમ ’ નાં બનેલાં સજીવ પરમાણુઓ કે અંગોની સહાયતા મળે છે ત્યારેજ ઉપર લખેલાં કામ પાર પડી શકે છે. એક મનુષ્યને આપણે બહુ ઑક્સીજનવાળા ચોખ્ખી હવામાં એકદમ લઈ જઈએ તોય કાંઈ (તેની મરજી ન હોય છતાં) તેનાં અંગો વધારે કામ કરવા લાગી જતાં નથી. ગ્લાઈકોજન નામનો એક શર્કરા જેવો પદાર્થ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં હમેશાં શરીરમાં બચેલો હોય છે, પરંતુ તેમાંથી જરૂર પ્રમાણે માત્ર થોડા થોડાજ ગ્લાઈકોજનને ઑક્સીજન સાથે ભળવા છં જરૂર જોઈએજ ગરમી શરીરમાં પેદા થવા દેવી એ કામ કરનાર જીવનશક્તિજ છે. ઑક્સીજન કે ગ્લાઈકોજન પોતે બિચારા આવેા નિયમ કે વ્યવસ્થા સાચવી શકેજ નહિ પરંતુ એક નિર્જીવ બાઈલરમાં તો વધારે હવા તમે જોઈથી દાખલ કરો તો તદ્દન જીવંત પરિણામ એ આવે છે કે કોલસા વધારે બળવા લાગી બાઈલરમાં ગરમી વધારે પેદા થવા વગર રહેતીજ નથી. મનુષ્ય શરીર તો પોતાની ગરમી હમેશાં એક સરખીજ નજીવી રાખે છે, કારણ કે તેનો નિયામક જીવ કે પ્રાણતત્ત્વ છે.

જીવમાંથી જીવ, પ્રાણતત્ત્વમાંથીજ પ્રાણીઓ, ચૈતન્યમાંથીજ સચેતન સર્પિ ઉત્પન્ન થઈ

શકે અને થાય છે, એમ આપણને પ્રાગ્ પુરૂષોનાં વચનોને આધારે, ખરા બુદ્ધિવાદને અનુસારે, અને જગતમાંના અસંખ્ય સત્ય પુરૂષોને લીધે માન્યા વગર ચાલે તેમ નથી. સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપી રહેલા, પોતાની અપાર વૈવિધ્યપૂર્ણ લાલીત્યમય લીલા વિસ્તારી રહેલા, અને સર્વના પ્રભવસ્થાન રૂપ, જીવનતત્વના અનંત મહાસાગરને માટે સંસ્કૃત ભાષામાં સારમાં સારો શબ્દ જે “હૈ” તેનેજ ધણીવાર “શબ્દબ્રહ્મ” પણ કહેવામાં આવે છે. પ્રાચીન લમાં પણ આને માટે “Word-શબ્દ” એવુંજ નામ આપવામાં આવ્યું છે, અને ત્યાં નીચે પ્રમાણે વચનો લખેલાં છે. “In the beginning was the Word, and the Word was with God, and the Word was God. આરંભમાં માત્ર શબ્દ હતો, અને તે શબ્દ પરમાત્મા પાસે હતો, અને તેજ શબ્દ પરમાત્માજ હતો.” હિંદુ લોકો પણ આ ચૈતન્યસ્વરૂપ આદિકારણને માટે આવોજ ખ્યાલ ધરાવતા હતા. અને આપણે જે અર્થમાં “હૈ” વાપરીએ છીએ તેવાજ અર્થમાં હિંદુ લોકો “IEVE” વાપરતા હતા, જે શબ્દ એટલે બધી પવિત્ર ગણાતો હતો કે ખરા શ્રદ્ધાળુ હિંદુઓ તે શબ્દ મોટેથી કહી બોલતા નહિ, પરંતુ હમેશાં તેને બદલે બીજે શબ્દ વાપરતા. દાખલા તરીકે, કાખ્યાલાહ નામના યોગમાર્ગના અનુયાયીઓ તેને Tetragrammaton અથવા “ચાર અક્ષરનો શબ્દ” એવી સંજ્ઞાથી ઉલ્લેખતા હતા.

જીવનની ઉત્પત્તિનું કારણ ચૈતન્ય સ્વરૂપ પરમાત્મા-જગદ્ગર્તાને માનવાને બદલે માત્ર હવા-પાણી-પ્રકાશ આદિ પ્રાકૃતિક શક્તિઓને માનવી એ બુદ્ધિ અને હૃદયની કેવળ જડતા અને શૂન્યતાજ સૂચવે છે. ડૉ. ફ્રાન્ક કલીન્કોડ, એમ. ડી., પણ લખે છે કે:—“To deny a Creator would be to deny one's own mind, and is as impossible as to spring over one's own shadow. જગદ્ગર્તાના અસ્તિત્વનો ધનકાર કરવો તે પોતાને મન-બુદ્ધિ નથી એમ કહેવા બરાબર છે, અને તેમ કરવું તે પોતાનાજ પડછાયાને કુદવા જેટલું કેવળ અસંભવીત છે.”

બીજા કેટલાક જડવાદીઓ (Materialists) એમ કહે છે કે, આ સમગ્ર વિશ્વ તેમજ મનુષ્ય, સમગ્રિ તેમજ અણિ, એ “પરમાણુઓના આકસ્મિક સંયોગ Fortuitous concourse of atoms.” માત્રથી ઉત્પન્ન થયેલ છે, અને તેમાં ચૈતન્યતત્વ કે આત્મા જેવી કોઈ ખાસ નિયામક સત્તા માનવાની જરૂર નથી. આ પ્રકારની દલીલમાં કેટલીક અસંવીત વાતોને તદ્દન ખરી માની લેવામાં આવી છે. (It is like begging the question at issue.) કારણકે, એક તત્ત્વવેત્તા કહે છે કે:—“Law cannot arise by chance out of chaos. અવ્યવસ્થામાંથી અકસ્માત રીતે વ્યવસ્થા અને નિયમ કદી પેદા થઈ શકેજ નહિ.” આપણો હરઘડીનો અનુભવ છે કે એક ઘડિયાળ, કે કોનોઆઈ, અગર એજીન બગડીને અવ્યવસ્થિત થઈ ગયું હોય છે તો પછી તે પોતાની મેળે પોતાને સુધારી શકતું નથી. પરંતુ જ્યારે કોઈ બુદ્ધિમાન ચેતન મનુષ્ય વચ્ચે પડી તેમાં ઘટતો ફેરફાર અને સુધારો વધારો કરે છે ત્યારેજ નિયમિતપણાની અને વ્યવસ્થાની પુનઃ સ્થાપના થાય છે.

(અપૂર્ણ)

“જે જેનું ચિંતન કરે, તે તેમય થઈ જાય.”

(અનુવાદક: રા. “મુમુક્ષુ.”)

“As a man thinketh in his heart, so he becometh. મનુષ્ય

પોતાના અંતરમાં જેવા વિચાર કરે છે તેવો તે બને છે;” એવા મહા-
ઉપાદેશાત. આ ઈશુ ખ્રિસ્તના શબ્દો ઉપરથી “એઝ એ મેન થિંકેથ”

નામનું એક સુંદર પુસ્તક હાલમાંજ સ્વર્ગવાસી થયેલ એક અંગ્રેજ સંતપુરુષ મી. જેમ્સ એલ્લને લખેલું છે, તે પુસ્તકના વિચારો સાદા પરંતુ બ્યવહાર સ્થના-એવાળા અને આચારમાં આણુવાથી અતિ લાભકારક નિવડે તેવા હોવાથી તેનો મુકત અનુવાદ વાચકોની આગળ રજુ કરવાનો આ પ્રયત્ન કર્યો છે. મૂળ લેખકના અક્ષરે અક્ષર કે શબ્દે શબ્દને વળગી નહિ રહેતાં તેમના આશયને ગુજરાતી વાંચનારાઓ સમજી શકે તેવા રૂપમાં મૂકવામાં આવ્યો છે. મૂળ લેખક કહે છે તેમ, ચિંતન અને જાતિઅનુભવના ફળ રૂપ આ દુનુંક લખાણુ વિચારસામર્થ્યના ઘણા ચર્ચાઈ ગયેલા વિષય ઉપર એક પરિપૂર્ણ વિવેચન યુક્ત નિર્બંધ-અર્થ રૂપ બને તેવી યોજના પહેલેથીજ રાખવામાં આવી નથી. આ લખાણુ અર્થસૂચક નહિ પણ પ્રભોદક છે, અને પોતાના વિચારોરૂપી ઇંદો વડેજ મનુષ્ય પોતાના જીવનની ધમારત ચણે છે, એ સાત્ય સિદ્ધાંત સ્ત્રી પુરુષોના મનમાં ઉડેા ઉતરી તેમનાં મનો-શાન્ત્ય અને એકાંત મનને રંગી દે એવા ઉદેશથી, તથા ચારિત્ર્યરૂપી અંદરનાં વસ્ત્ર અને બાહ્ય પરિસ્થિતિરૂપ ગહારનાં વસ્ત્ર એ ઉભય વિચારો રૂપી વાણુતાણુ વડેજ વણાય છે તે દાખલા દલીલથી સમજાવી નરનાર, આબાલવૃદ્ધ સર્વેને પોતાના જીવન અને ચારિત્ર્યના કુશળ કારીગર બનાવવાના હેતુથી આ લેખ સંગ્રેમ સાદર કરવામાં આવે છે.

“મનુષ્ય પોતાના અંતરમાં જેવા વિચાર કરે છે તેવો તે થાય છે,” એ સ્ત્રમાં માણુસના ખાનગી જીવનનોજ ફક્ત સમાવેશ થતો નથી, પણ તેનો વિચાર અને વર્તન. એટલેા બધી બહોળો અર્થ થાય છે કે માનવ જીવનની દરેક સ્થિતિ અને દરેક સંજોગને તે પહોંચી વળે છે. ખરેખર, “ચદ્દશી ભાવના ચસ્ય સિદ્ધિર્ભવતિ તાદૃશી ।” માણુસનું મન એજ તેની કામદંધા ગાય છે, અને મનુ-ષ્યનું ચારિત્ર્ય તેના સર્વ વિચારોનો એકંદર સરવાળો છે.

જેમ વૃક્ષ ખીજમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને ખીજ વિના તેની હયાતી હોઈ શકે નહિ તેમ માણુસનું પ્રત્યેક કર્મ તેના શુભ વિચારરૂપી ખીજનું પરિણામ છે, જે ખીજ વિના કોઈ સાદું જોડું કર્મ થઈ શકતું નથી. સ્વાભાવિક અને અસંકલ્પિત કામો તેમજ વિચારપૂર્વક કરેલાં કૃત્યો સર્વેને આ વાત એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે.

વિચારરૂપી વૃક્ષનો મોર તે કાર્ય છે, અને સુખ દુઃખ તેનાં ફળ છે. આ પ્રમાણે દરેક મનુષ્ય પોતાની ખેતીનાં કડવાં કે મીઠાં ફળનો પાક પોતાને માટે સંધરે છે.

“આપણા મનના વિચારોએ આપણું હાલનું સ્વરૂપ ઘડ્યું છે. આપણા વિચારોજ આપણાં બંધારણુ અને પરિસ્થિતિમાં પરિણમે છે. જેમ બળદની પાછળ ગાડીનું પૈડું ચાલ્યુંજ જાય છે, તેમ જો મનુષ્યનું મન અનિષ્ટ વિચારોમાંજ નિમગ્ન રહે તો દુઃખ તેનો કંડો કઢી છોડતું નથી.....અને જો કોઈ મનુષ્ય પવિત્ર વિચારોમાંજ રચ્યોપચ્યો રહે તો તેના પોતાના પડછાયાની પેડે સુખને તેના સહચારી યથા વિના ચાલતુંજ નથી.”

માનવ સમાજ પ્રયોજિત રચનાથી થઇ નથી, પણ કુદરતી નિયમ અનુસાર થતા વિકાસનું પરિણામ કે ફળ છે. પ્રત્યક્ષ જાણતી ભૌતિક સૃષ્ટિમાં જેવી રીતે કાર્ય કારણનો કાયદો સ્વતંત્ર રીતે અને વગર ચૂકે પ્રવર્તે છે તેવીજ રીતે પરોક્ષ મનોરાજ્યમાં પણ તે કામ કરે છે. દેવ તુલ્ય ઉત્કૃષ્ટ ચારિત્ર્ય બળ કોષ્ટની કૃપા પ્રસાદીથી કે આકર્ષિત રીતે આવતું નથી પણ સુયોગ્ય વિચાર-મનનના સતત પ્રયત્નનુંજ તે પરિણામ છે. દીર્ઘકાળપર્યંત અંતરમાં ધારણ કરેલા અને સંબંધેલા દૈવી વિચારોનું ફળ છે. તેવીજ રીતે અધમ અને અતિ મહિન વર્તન હમેશાં અધમ વિચારોને મનમાં આવકાર અને ‘આશ્રય આપ્યાનું’ પરિણામ છે.

મનુષ્ય પોતેજ પોતાને બનાવે છે, અને પોતેજ પોતાનો નાશ પણ કરે છે. “આત્મેવ હ્યાત્મનો વન્ધુરાત્મેવ રિપુરાત્મનઃ ।” વિચાર રૂપી શસ્ત્રાગારમાં પોતાનો નાશ કરવાનો હથિયાર મનુષ્ય પોતેજ ઘડે છે, તેમજ વળી પોતાને માટે આનંદ, સામર્થ્ય, અને શાંતિના સ્વર્ગીય મહેલ બનાવવાનાં ઝોળર પણ તે પોતેજ ઘડે છે. વિચારની ઉત્તમ પસંદગી કરવાથી અને તેમનો સારી રીતે ઉપયોગ કરવાથી મનુષ્ય દિવ્ય સંપૂર્ણતાની પરાવધિએ પહોંચે છે. પણ તેવીજ રીતે વિચારશક્તિના ગેરઉપયોગ કે દુરુપયોગથી મનુષ્ય પશુથી પણ નીચ પડે પામે છે. આ બે છેદાની વચ્ચે ચારિત્ર્યના બધા દરજ્જાઓનો સમાવેશ થાય છે, અને તેનો બનાવનાર તથા નિયામક મનુષ્ય પોતેજ છે.

આત્માને લગતાં જે બધાં ખૂબીદાર સત્યોનો આ સૈકામાં ઉદ્ધાર થયો છે, અને પ્રસિદ્ધિમાં લાવવામાં આવ્યાં છે તેમાંથી નીચે જણાવવામાં આવે છે તેના કરતાં ખીન્નું કોષ્ટ પણ સત્ય વધારે આનંદદાયક યા દૈવી આશા અને શ્રદ્ધાથી વધારે ભરપૂર નથી—“મનુષ્ય પોતાના વિચારોનો નિયામક છે, પોતાના ચારિત્ર્યનો ઘડનાર, પોતાની સ્થિતિ-સંજોગો-નસીબનો બનાવનાર છે.”

મનુષ્ય સત્તાવાન, યુદ્ધિમાન અને પ્રેમાળ પ્રાણી છે, અને પોતાના વિચારોનો નિયામક છે તેથી દરેક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની કુચી તેની પાસે છે. તેવીજ રીતે સ્વેચ્છાનુસાર ફેરફાર કરવાની ને નવું ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ પણ તેનામાંજ રહેલી છે, જે શક્તિ વડે પોતેજેવો થવા ઇચ્છે તેવો તે થઇ શકે.

પોતાની તદ્દન નબળા અને અતિ અધમ અવસ્થામાં-પણ હમેશાં મનુષ્ય પોતાનો માલિક છે, પણ નબળાઇમાં અને અધમાવસ્થામાં પોતાને ‘ગૃહસંસાર’ અધેરપણે ચલાવનાર ઝોલાદ ભૂખ ધરધણી જેવો તે જોવામાં આવે છે. જ્યારે તે પોતાની હાલત ઉપર વિચાર કરવા માંડે છે, અને જે કુદરતી નિયમને આધારે પોતાનું જીવન બંધાયેલું છે તે અંતથી શોધવા માંડે છે, ત્યારે તે એક સમજી શકના જેવો થાય છે, અને પોતાની કાર્ય કરવાની શક્તિને યુદ્ધિપૂર્વક દોરે છે, અને દલદ પરિણામ ઉપજે એવા વિચારોનું મનન કરે છે. આવાં મનુષ્યો પ્રજીવ ગાની ગણાય છે, અને પોતાની અંદરજ વિચારના નિયમોને શોધી કઢાડવા-થીજ માણસ આવા ગાની થાય છે. અભ્યાસ, આત્મપૃથક્કરણ, અને અનુભવ ઉપરજ આ શોધનો આધાર છે.

સોનું અને હિરા ધણી શોધ પછી ખોદવાથીજ નિકળે છે, તેમજ મનુષ્ય પોતાના અંતરાત્મા વિષે ઉડી તપાસ કરે તોજ તે પોતાના જીવન સંબંધી દરેક સત્યને શોધી કઢાડી શકે છે; ધીરજથી કામ અને શોધ કરી, કાર્યકારણને સાંકળી, પોતાના વિચારની

પોતાની જાત ઉપર, ખીજા ઉપર, પોતાના જીવન ને સંજોગો ઉપર શી અસર થાય છે તે શોધી કઢાડવું જોઈએ; અને સમજશક્તિ, ડહાપણ અને સત્તાના સમુદાય રૂપ શાન સંપાદન કરવાના સાધન તરીકે હંમેશા અનુભવાતા બનાવો—નજીવા બનાવોને પણ ઉપયોગમાં લેવા જોઈએ. આ પ્રમાણે જે મનુષ્ય પોતાના વિચાર તપાસે, નિયમમાં રાખે અને તેમાં ફેરફાર કરે તો પોતે પોતાનું ચારિત્ર્ય બનાવનાર, જીવનનો ધડનાર અને પોતાના પ્રારબ્ધનો બાંધનાર તે પોતેજ છે એમ વગર જાહેર સાબીત કરી શકે. “જે શોધ કરે છે તેને મળે છે અને બારણું ઠોકનારને માટે બારણું ઉઘાડવામાં આવે છે.”—મહાત્મા જીસે જાહેર કરેલો આ નિયમ સંપૂર્ણ રીતે આ બાબતમાંજ પ્રવર્તે છે, કારણ કે ધૈર્યથી કામ કરવાથી અને સતત આગ્રહથીજ મનુષ્ય જ્ઞાનમંદિરના દારમાં દાખલ થઈ શકે.

મનુષ્યનું મન એક બગીચા સાથે સરખાવી શકાય, જે કાળજી રાખી ધુધિથી ખીલવી શકાય અથવા જંગલી સ્થિતિમાં પણ પડી રહેવા દેવાય. પરંતુ તેને સંજોગો ઉપર ઉછેરો યા ના ઉછેરો પણ તેમાં કાંઈતું કાંઈ ઉગશેજ. જે સારાં વિચારની અને ઉપયોગી બી વાવવામાં ન આવે તો તેમાં અસંખ્ય નકામા અસર. છોડનાં ખી પડશે અને તેવા નકામા છોડ વધતા રહેશે.

જેમ એક માણા પોતાનું ખેતર ખેડીને તેને નકામા છોડવાથી સાફ રાખે છે, અને તેમાં જે ફળ અને ફુલની પોતાને જરૂર હોય તે વાવે છે તેમ મનુષ્ય ખોટા, નકામા, અને અપવિત્ર વિચાર દૂર રાખી ખરા, ઉપયોગી અને પવિત્ર વિચારરૂપી ફળોને, ફુલોને સંપૂર્ણ રીતે ખીલવી પોતાના મનરૂપી બાગને ખેડી શકે. આમ કરવાથી મનુષ્ય પોતાના આત્માનો અધિકારી માણા અને પોતાની જીંદગીનો સુકાની છે એમ વહેલે અથવા મોટે શોધી કઢાડે છે. વળી વિચારના નિયમો તેના અંતરમાં પ્રકાશે છે; વિચારબળ, અને માનસિકતાત્વો, ચાલસલગત, સંજોગ અને બાહ્ય ધડવામાં કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે વધારે અને વધારે ચોક્કસ રીતે સમજતો જાય છે.

વિચાર અને વર્તન એકજ છે, વળી સંજોગ અને પરિસ્થિતિની દારાજ વર્તનનું સ્વરૂપ બંધાતું દેખાય છે, માટે મનુષ્યનાં જીવનની બાહ્યસ્થિતિ હંમેશાં તેની આંતરસ્થિતિ સાથે અવિરોધીપણે સંબંધ રાખે છે એમ માલમ પડે છે. આનો અર્થ એમ નથી થતો કે અમુક વખતે કોઈ મનુષ્યની સ્થિતિ તેનું સમગ્ર વર્તન સૂચવનાર છે, પણ તે પરિસ્થિતિ કોઈક અંદરના માર્મિક તત્વ સાથે એટલે બધો ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે કે તે વખતને માટે તેના વિકાસ સારૂ આ પરિસ્થિતિ આવશ્યક છે.

મનુષ્ય—જીવનના નિયમ વડે પ્રત્યેક માણસ અમુક સ્થિતિમાં આવેલું હોય છે; પોતાનાં વર્તનથી બાંધેલા વિચારો તેને ત્યાં લઈ આવ્યા છે, અને તેના જીવનક્રમમાં નસીબનો લગાર પણ અવકાશ નથી. તેનું સંપૂર્ણ જીવન અસ્પષ્ટિત નિયમનું પરિણામ છે. આ નિયમ જેઓ પોતાની પરિસ્થિતિથી સંતોષી હોતા નથી તેમજ જેઓ સંતોષી હોય છે તેમને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે.

પ્રગતિમાન અને ઉત્ક્રમણશીલ પ્રાણી તરીકે મનુષ્ય પોતાનાં મનુષ્યત્વનો વિકાસ કરતાં શીખે તૈંદલા માટે જેમાં છે તે સ્થિતિમાં મૂકાયો છે, અને જેમ જેમ તે અમુક સંજોગમાં રહેલો અધ્યાત્મિક પાઠ શીખે છે તેમ તેમ તે સંજોગને બદલે નવા સંજોગમાં તે મૂકાતો જાય છે.

જ્યાં સુધી મનુષ્ય એમ ધારે છે કે તે બાહ્યસ્થિતિને આધીન પ્રાણી છે ત્યાં સુધી સંજોગો તેને ઉપાધિરૂપે છે પણ જ્યારે તે પોતે ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિવાળો છે એમ અનુભવે છે અને પોતાના મનુષ્યજીવનની શુભશૂનિકા અને ખીજ જેમાંથી આગળ પાછળના સંજોગો પેદા થાય છે તે તેને આધીન છે એમ બરોબર સમજે છે ત્યારે તે પોતાની જાતનો ખરો સ્વામી થાય છે.

જે માણસે અમુક વખત સુધી આત્મસંયમ અને આત્મપવિત્રતા પાળી છે તે પ્રત્યેક માણસ જાણે છે કે વિચારમાંથી આગળ પાછળના સંજોગો ઉત્પન્ન થાય છે, કારણકે તેને બરાબર માલમ પડ્યું હશે કે બહારના સંજોગોમાં થયેલા ફેરફાર તેના મનની સ્થિતિમાં થયેલા ફેરફારના પ્રમાણમાં જ હોય છે. આ એટલે સુધી સત્ય છે કે જ્યારે કોઇ માણસ પોતાના વર્તનની ખામીઓ સુધારવા ખરા મનથી મંડ્યો રહે છે અને ઝડપથી સ્પષ્ટ રીતે આગળ વધે છે ત્યારે તેના જીવનમાં એક પછી એક એમ ઝપાટાખંધ ફેરફાર થવા કરે છે.

આત્મા અંદર ખાનેથી ગુપ્તપણે, જેને ચઢાય છે અથવા જોનાથી ખીંડે છે તેને પોતાના તરફ આકર્ષે છે; તે પોતાની ઇચ્છાની મહત્ત્વેચ્છાની ટોચે પહોંચે છે; તેમજ પોતાની અપવિત્ર ઇચ્છાની સપાટીએ નીચે ઉતરે છે, અને એ રીતે આત્મા પોતાનું ધારેલું સંજોગો દ્વારા મેળવે છે.

મનમાં વાવેલા અથવા દાખલ થવા દીધેલા અને અંદર જૂળ નાંખવા દીધેલા પ્રત્યેક વિચારનાં ખીજને વહેલો મોડે કાર્યરૂપી મોર આવે છે, અને સંજોગ ને પરિસ્થિતિ રૂપી તેનાં ફળ ઉત્પન્ન થાય છે. સદ્વિચાર સારાં ફળ અને ખરાબ વિચાર ખરાબ ફળ ઉત્પન્ન કરે છે.

આપણા મનની અંદરની વિચાર રૂપી ફુનિયા જેવી હોય છે તેવીજ બહારના સંજોગ રૂપી ફુનિયા થાય છે, અને બહારની ઉભય આનંદદાયક તેમજ દુઃખદાયક સ્થિતિ છેવટે મનુષ્યનું સુખ પેદા કરનારાં સાધન છે. મનુષ્ય વાવે તેવું લણે છે, તેથી સુખ અને દુઃખ ઉભયથી શીખામણ લે છે. મનુષ્ય પોતાનાં અંતઃકરણની ખરી ઇચ્છાઓ, અભિલાષા અને વિચારને આધીન થઈ વર્તે છે (જૂતના બડકા જેવી અપવિત્ર કલ્પનાને આધીન થઈ વર્તે છે અથવા ઉમદા સખત પ્રવર્તનને માર્ગે દબાવી આવે છે), અને છેવટે પોતાની જીવંતી બાહ્ય સ્થિતિમાં તેમની સિદ્ધિ મેળવી તેમાંથી હાપન્ન થતો સુખસ્વાદ અનુભવે છે. શક્તિના અને પરિસ્થિતિમાં બરોબર ગોઠવાઈ જવાના, અતુલ જની જવાના નિયમ સર્વ સ્થળે કામ કરે છે.

કોઇ પણ મનુષ્ય કદાચ નસીબ અથવા તો પ્રતિકૂળ સંજોગને લીધે બંદીખાના મા તુરંગમાં પડતો નથી, પણ નીચ વિચાર અને અધમ ઇચ્છાને માર્ગ પકડવાથી તેની સ્થિતિમાં તે આવે છે. પવિત્ર મનવાળો માનવી માત્ર બહારના કોઇ પણ દળાણને લીધે શુન્દામાં સપડાતો નથી, તે પાતણી વિચાર મનમાં ઘણા લાંબા વખતથી શુભ રીતે પોષાયેલો હોવો જોઈએ, અને અતુલ પ્રસંગે તે પ્રબળ થઈ દેખાવ દે છે. સંજોગ મનુષ્યને બનાવતા નથી, પણ તેનાથી મનુષ્યને પોતાનું સ્વરૂપ સમજાય છે. દુષ્ટ વલણથીજ દુર્ગુણ અને તેનાં સદગામી દુઃખ ઉત્પન્ન થઈ નીચ થવાય છે, અને સદ્વૃત્તિવાળા અભિલાષાને મનમાં સતત ધારણ કરવાથી સદ્ગુણ અને સદગામી પવિત્ર સુખ મેળવી ઉચી સ્થિતિએ જવાય છે. આ સિવાય નીચી અથવા ઉચી સ્થિતિએ માણસને લઇ જનાર ખીજ કારણો

આ બીજો માથુસ દ્રવ્યવાન છે. તે અતિ આકૃષ્ટપણથી એક દુઃખદ અને જાણના દરદનો ભોગ થઇ પડ્યો છે. દરદ સાડું કરવાને માટે પૈસાની મોટી રકમો ખર્ચવાને તે તત્પર છે, પણ અતિ આહારની ઇચ્છાઓનો ભોગ આપવા ઇચ્છતો નથી. ઉત્તમ પ્રકારનાં અમર્ય મિથાન્નથી પોતાની રૂચિને સંતુષ્ટ કરવા ઇચ્છે છે અને પાછો પોતાની તાંદુરસ્તી પણ જાળવવા માગે છે. આત્રો મનુષ્ય તાંદુરસ્તી મેળવવાને તદ્દન નાલાયક છે, કારણ કે હજી પણ તે આરોગ્ય જીવનનાં મૂળતત્ત્વ પણ શીખ્યો નથી.

તમે આ એક મજુરીઆઓના શેઠને જુઓ છો. કાયદા પ્રમાણે નક્કી થયેલા મજુરીના રોજ ન આપવા પડે તેટલા માટે કપટી રીતો વાપરે છે અને ઘણો મોટો નફો સંપાદન કરવાને પોતાના મજુરીઆઓના રોજ ઝોછા કરે છે. આવો શેઠ આબાદ થવાને બિલકુલ નાલાયક છે, અને જ્યારે તે આખર અને પૈસા ઉભયથી દેવાણું કાઢે છે ત્યારે તેણે પોતેજ પોતાના હાથે આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે, એમ જાણ્યો નથી અને તેથી પોતાના સંજોગોનો વાંક કાઢે છે.

મનુષ્ય (જે કે ઘણો ભાગ અજાણપણે) પોતે પોતાના સંજોગોનું કારણ છે અને સાડું ફળ સંપાદન કરવાની ઇચ્છા કરે છે, પણ ઉદ્દેશ ફળીજીત કરવા અનુકૂળ ન થાય તેવા વિચાર અને ઇચ્છાઓને ઉત્તેજન આપવાથી ફળસિદ્ધિને સતત તોડી પાડે છે એ સત્ય દર્શાવવાને આ ત્રણ દષ્ટાંત તમારી સમક્ષ રજુ કરવામાં આવ્યાં છે. આવાં ઘણાં નવાં નવાં દષ્ટાંત આપી શકાય, પણ તે જરૂરનું નથી; કારણ કે વાંચનાર જે પોતે નિશ્ચય કરે તે પોતે પોતાનાં મન અને જીવનમાં વિચારના નિયમનાં કૃત્ય જાણી શકે, અને 'ન્યાં સુધી આમ કરવામાં નથી આવતું ત્યાં સુધી માત્ર બાહ્ય સત્ય ન્યાયપુરઃસર વિચાર કરવાના પાયા તરિકે ચાલી શકે નહિ.

તો પણ સંજોગો ઝોટલા ગુંચવણ ભરેલા, વિચાર ઝોટલા ઉંડા બાપી ગયેલા, અને સુખના દરજ્જા જુદા જુદા મનુષ્યના સંબંધમાં ઝોટલા બધા જુદા જુદા હોય છે કે કોઇ મનુષ્યની સમસ્ત વાસ્તવ સ્થિતિ (જે કે તે પોતે જાણ્યો હોય તો પણ) બીજાથી માત્ર તેના જીવનના બાહ્ય દેખાવપરથી સમજી શકાય નહિ. કોઇ મનુષ્ય અમુક બાબતમાં પ્રમાણિક હોય તો પણ દરિદ્રતાથી પીડાતો હોય; કોઇ મનુષ્ય અમુક બાબતમાં અપ્રમાણિક હોય તોપણ દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરે; પણ “ પહેલો મનુષ્ય પોતાની અમુક પ્રમાણિકતાને લીધે નિષ્ફળ નિવડે છે, અને બીજો મનુષ્ય પોતાની અમુક અપ્રમાણિકતાને લીધે આબાદ થાય છે ” તેવું સાધારણ રીતે કરવામાં આવતું અનુમાન માત્ર ઉપર ટપકેના નિર્ણયનું પરિણામ છે; કારણ કે અપ્રમાણિક જન લગભગ તદ્દન આચારશૂન્ય છે અને પ્રમાણિક જન લગભગ તદ્દન સદાચારી છે તે વાત અહિં પ્રમાણ વગર સ્વીકારી લેવાય છે. વધારે ઉંડા જ્ઞાન ને વધારે વિસ્તરિત અનુભવના પ્રકાશથી જોતાં આ નિર્ણય જૂલ ભરેલો માલમ પડે છે. પૈસા અપ્રમાણિક માથુસમાં બીજા માથુસમાં ન હોય તેવા કેટલાક વળાણવા જોગ સદ્ગુણો હોય, અને પૈસા પ્રમાણિક મનુષ્યમાં પહેલાં મનુષ્યમાં ન હોય તેવા તિરસ્કાર યોગ્ય દુર્ગુણ હોય તો પ્રમાણિક માથુસ પોતાના પ્રમાણિક વિચાર ને કૃત્યોનાં સારાં ફળ ભોગવે છે; તે ઉપરાંત તેના દુર્ગુણોથી ઉત્પન્ન થતી પીડાઓ પણ તેને ભોગવવી પડે છે. તેજ પ્રમાણે પૈસા અપ્રમાણિક મનુષ્ય પોતાનું સુખ દુઃખ પોતે જાતેજ કર્માનુસાર મેળવે છે.

“જે જેતું ચિંતન કરે, તે તેમય થઇ જાય.”

૫૩૫

માનવીય મિથ્યા અદ્ધકારને “મનુષ્ય પોતાના સહચરણને લીધે દુઃખી થાય છે” એમ માનવું આનંદકારક લાગે છે; પણ જ્યાં સુધી મનુષ્ય પોતાના મનમાંથી દરેક નબળા, પીડાકર અને અપવિત્ર વિચારોનો નાશ ન કરે ત્યાં સુધી, અને પોતાના અંતઃકરણમાંથી દરેક ખાપી કાઢી ધોઈ ન નાખે ત્યાં સુધી, પોતાનાં દુઃખ પોતાના સહચરણનાં ફળ છે, અને પોતાનાં હર્ષણનાં નથી એમ જાણવાની અને જાહેર કરવાની સ્થિતિમાં હોઈ શકે નહિ. અને સર્વેપરી સંપૂર્ણતાએ પહોંચવાના રસ્તામાં, તે સંપૂર્ણતા મેળવી આગાહી, જે “મહાન કામદો” તદ્દન ન્યાયપરાયણ છે અને જે તેટલા માટે સારાને બદલે નરસું ને નરસાંને બદલે સાફ આપે એ બની શકે નહિ, તે કામદો પોતાના મન ને જીવનમાં કાર્ય કરતો શોધી કહાડશે. આવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયાં પછી પોતાના પહેલાંના અજ્ઞાનપણા અને અધપણા ઉપર અવલોકન કરતાં તે જાણશે કે પોતાનું જીવન વાસ્તવિક રીતેજ ચોળેલું છે અને તેજ રીતે હવેજ ચોળેલું હતું, અને પોતાના સારા અને નકારા જૂતકાળના અનુભવો પોતાની ઉત્કાન્તિ કરનાર પણ ઉત્કાન્ત નહિ થયેલા જીવનાં ખરાં કાર્ય હતાં.

સારા વિચારો અને કૃપો કદિ પણ નકારાં પરિણામ લાવી શકે નહિ; અને નકારા વિચારો ને કૃત્રી કદિ પણ સારાં પરિણામ ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ. આ કહેવાની મતલબ એટલીજ છે કે અનાજમાંથી અનાજ અને કૌવચમાંથી કૌવચ સિવાય બીજું કંઈ નીપજી શકે નહિ. મનુષ્યો આ કામદો ભૌતિકસહિમાં છે તે સમજે છે અને તે પ્રમાણે વર્તે છે; પણ બહુ શોડાજ તેને માનસિક અને નૈતિક દુનિયામાં રહેલો સમજે છે (જે કે ત્યાં પણ તેનું કાર્ય તેટલુંજ સાફ અને અરખસિત છે), અને તેથી તેઓ તેની સાથે સાથે કાર્ય કરતા નથી.

દુઃખ હાંમેશાં કોઇ પણ દિશામાં કરેલા ખોટા વિચારનું પરિણામ હોય છે. દુઃખ દેખાડી આપે છે કે તે મનુષ્ય પોતાના પડની સાથે અને પોતાના જીવનના નિયમ સાથે એકમય ધરાવતો નથી. દુઃખનો એકજ અને ઉત્તમ ઉપયોગ પવિત્ર કરવાનો અને નકામું ને અપવિત્ર હોય તેને બાળી નાંખવાનોજ છે. જે મનુષ્ય પાવન હોય છે તેને દુઃખ નથી, સુવર્ણમાંથી કચરો કાઢી નાખ્યા પછી તેને તથાપવાની કાંઈ જરૂર રહેતી નથી. તેજ પ્રમાણે પૂરેપૂરો પવિત્ર અને માની માણસ દુઃખ ભોગવતો નથી.

મનુષ્ય જે દુઃખદાયક સંભોગો ભોગવે છે તે પોતાના મનના વિસંવાદીપણાને લીધે ભોગવે છે. મનુષ્ય જે સુખદાયક સંભોગો ભોગવે છે તે પોતાના મનના અવિસંવાદીપણાને લીધે ભોગવે છે. ધનાદિસંપત્તિ હોવી તે નહિ, પણ એવરકર સ્થિતિ સહ અને શુભ વિચારનું માપ છે; અર્થસંપત્તિનો અભાવ નહિ, પણ દુઃખી અવસ્થા ખોટા અને ખરાબ વિચારનું માપ છે. કોઇ મનુષ્ય દુઃખા છતાં દ્રવ્યવાન હોય; તેમજ તે સુખી છતાં ગરીબ હોય. જ્યારે દ્રવ્ય ખરે ખર્ગે અને કહાપણથી વાપરવામાં આવે ત્યારેજ સુખ અને સંપત્તિ ઉભય સાથે જોડાયેલાં હોય છે; અને જ્યારે ગરીબ મનુષ્ય પોતાના જામને અન્યાયથી નાંખેલા ખોજાદપ ગણે છે ત્યારે તે અધમાવસ્થામાં આવી પડે છે.

દસદર ને આસક્તિ એ બે દુઃખી હાલતની દૃદ છે. તેઓ ઉભય સરખાંજ અસ્વાભાવિક અને મનની ગેરવ્યવસ્થાનાં પરિણામ છે. મનુષ્ય જ્યાં સુધી સુખી, આરામ, અને આખાદ નહિ હોય ત્યાં સુધી તે સારી સ્થિતિમાં છે એમ કહેવાય નહિ; અને અંતરની સ્થિતિ બહારની પરિસ્થિતિ સાથે-એટલે મનુષ્યના બહારના સંભોગ સાથે, એક પીળને અનન્ય રહી જોડવાય ત્યારે તેમાંથી તપ આનંદ અને આખાદી ઉત્પન્ન થાય છે

મનુષ્ય જ્યારે બહુબલવાનું ને નિંદા કરવાનું બંધ કરીને જે શુભ ન્યાય તેની જીંદગીને વ્યવસ્થિત કરે છે તેનું શોધન કરવા માટે છે ત્યારે તે ખરો મનુષ્ય થવાનું શરૂ કરે છે, અને જેમ જેમ તે પોતાના મનને પેલા નિયામક બળને બંધબેસતું કરે છે તેમ તેમ તે ખીજાઓ ઉપર પોતાની સ્થિતિનાં કારણજીત હોવાનું તહોમત સુકવાનું બંધ કરે છે, અને પ્રબળ ને હ્રસ્વ વિચારોથી પોતાનું જીવન પૂરે છે; તે સંજોગો સામે લડવાનું બંધ કરે છે, અને પોતાની વધારે ત્વરિત વૃદ્ધિ કરવાનાં અને પોતામાં રહેલી શુભ શક્તિઓ અને શક્તિઓ શોધી કઢાડવાનાં સાધન તરીકે તેમને વાપરવા માંડે છે.

અવ્યવસ્થા નહિ પણ વ્યવસ્થાજ વિશ્વમાં સર્વોપરી નિયમ છે, અન્યાય નહિ પણ ન્યાય જીવનનો આત્માને જીવનતત્વ છે; અને સદાચાર, નહિ કે દુરાચાર, દુનિયાના આધ્યાત્મિક રાજ્યમાં ઉત્પાદક અને ઉત્તેજક શક્તિ છે. આમ હોવાને લીધે મનુષ્યને આખી સૃષ્ટિ ખરે ખર્ગે ચાલતી જોવી હોય તો માત્ર તેણે પોતેજ ખરે ખર્ગે ચાલવું; અને પોતાને ખરે ખર્ગે ચક્રવાની ક્રિયામાં તેને માલમ પડશે કે જેમ જેમ તે ખીજા મનુષ્યો અને સ્ત્રીને પ્રત્યે પોતાના વિચાર બદલે છે તેમ તેમ ખીજા લોકો અને સ્ત્રીને તેની પ્રત્યે બદલાશે.

આ સત્યની સાખીતી દરેક મનુષ્યમાં છે, અને તેથી નિયમિત અંતર અવલોકન ને સ્વાત્મપ્રયત્નથી સહેલથી તે શોધી શકાય છે. કોઈ મનુષ્યને પોતાના વિચાર યથાર્થ રીતે ફેરવવા ઘો, અને આમ કરવાથી પોતાની જીંદગીની સ્થૂલ સ્થિતિમાં જે થીંધ ફેરફાર થશે તે જોઈને તેને આશ્ચર્ય લાગશે. મનુષ્યો કલ્પના કરે છે કે વિચાર શુભ રાખી શકાય, પણ તે શુભ રાખી શકતો નથી; વિચાર ઝડપથી ટેવમાં બદલાઈ જાય છે, અને ટેવ સંજોગનું સ્થૂલ રૂપ ધારણ કરે છે. અધમ વિચારોથી વિષયીપણું અને મદ્યપાનની ટેવો ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી કંગાલ અવસ્થા અને રોગી સંજોગો ઉત્પન્ન થાય છે; દરેક જાતના મહિન વિચારો નિર્બળ અને વ્યાકુળ કરે તેવી ટેવોનું સ્વરૂપ પકડે છે, અને દુઃખદાયક અને પ્રતિ-કૂળ સંજોગોનું સ્થૂલ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે: ખીક, સંશય, અને તે અનિશ્ચયના વિચારો નિર્બળ, બાંધણી, ને આદર ટેવો પાડે છે. જે નિષ્ફળતા, દરિદ્રતા અને દાસવત્ત્વ પરાધિનતાના સંજોગોને પેદા કરનાર છે: આજસુ વિચાર, અપવિત્ર અને અપ્રમાણિક ટેવોનું રૂપ લે છે, જે નીચ કર્મ કરાવનાર અને નિર્ધનતા લાવનાર સંજોગને ઉત્પન્ન કરે છે: અદેખાઈ અને અપવાદ બરેલા વિચારો દોષારોય અને બળાત્કારની ટેવોનું રૂપ ધારણ કરે છે, જેથી હાનિકારક અને જીલમી સંજોગો પેદા થાય છે. દરેક જાતના સ્વાર્થી વિચાર આપમતલખી ટેવોમાં ફેરવાય છે, કે જે થોડા યા વધારે દુઃખદાયક સંજોગોનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તેથી ઉલટું, દરેક જાતના હ્રસ્વ વિચારો, દયા અને કૃપાદષ્ટિની ટેવો પેદા કરે છે, જે આનંદદાયક ને સુખ-દાયક સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છે: પવિત્ર વિચારો સહનશીલતાને આત્મસંયમ પેદા કરે છે, જે આરામ અને શાંતિના સંજોગમાં બદલાઈ જાય છે: હિંમત, આત્મશ્રદ્ધા અને નિશ્ચયના વિચારો મરદાની ટેવોમાં બદલાઈ જાય છે, જે ક્રોધ આપનાર, સમૃદ્ધિને સ્વતંત્રતા આપનાર સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છે: હસ્તાદબર્થ વિચારો સ્વચ્છતાની અને હોઘોગી ટેવોમાં ફેરવાઈ જઈને આનંદદાયક સંજોગો પેદા કરે છે. નમ્ર અને ક્ષમાશીલ વિચારો નમ્રતાની ટેવોમાં બદલાઈ જઈ સંરક્ષક સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છે. પ્રેમાળ અને અસ્વાર્થ વિચારો આત્મવિસ્મૃતિ અને પરચિંતનની ટેવો પાડી, અચલ ને સતત આજ્ઞાદી અને ખરી સંપત્તિના સંજોગો પેદા કરે છે.

સારી યા નહારી અમુક વિચારની શ્રેણિને ત્રણગી રહેવાથી ચારિત્ર્ય અને સંજોગો ઉપર તેની અસર થવા વિના રહેજ નહિ. મનુષ્ય સીધી રીતે પોતાના સંજોગો પસંદ કરી શકે નહિ, પણ તે પોતાના વિચાર પસંદ કરી શકે અને તેથી આડકતરી રીતે, તોપણ ખાતરીથી, પોતાના સંજોગો ધડી શકે છે.

•જે વિચારોને મનુષ્ય બહુજ ઉત્તેજન આપતો હોય તેમને સંતુષ્ટ કરવાને, કુદરત તેને સહાય કરે છે, અને એવા પ્રમંગ આવે છે કે જે ઉભય-સારા તેમજ નહારા વિચારોને ઘણી ઝડપથી સર્પાટી ઉપર લાવશે.

કેાઇ મનુષ્ય પાતકી વિચાર કરતો બંધ પડે તો તેની તરફ આખી દુનિયા નત્ર થઇ તેને સહાય કરવાને તત્પર થશે; તેને પોતાના નિર્બળ અને વ્યાધિસ્ત વિચારોને બાજુએ મૂકવા દેશે, અને જુઓ! દરેક બાજુએ તેના દૃઢ નિશ્ચયને મદદ કરવાને પ્રસંગો પેદા થશે; તેને સારા વિચારો પોષવા દેશે, અને સખ્ત પ્રારબ્ધ તેને દારિદ્રાવરથા અને અપકીર્તિમાં બાંધી રાખશે નહિ. દુનિયા તમારું વિચિત્ર રંગદર્શક યંત્ર છે, અને નાના પ્રકારના રંગના મિશ્રણ જે દરેક ક્ષણે ક્ષણે તે તમારી સમક્ષ રજુ કરે છે તે તમારા નિરંતર વહેતા વિચારોનાં તદ્દન અનુકૂળ ચિત્રો છે.

“જેવા તમે થવા ધારો છો તેવા થશોજ; નિષ્કળ નિવડેલાં મનુષ્યો ‘સંજોગ’ જેવા નિર્માત્ર્ય શબ્દમાં બંસે સંતોષ માને; પરંતુ પુરુષાર્થો પુરુષો તો તેને તિરસ્કારે છે, અને તેની જાળમાંથી મુક્ત રહે છે. જોઓ ‘દિગ્ગજાળ’ ઉપર સંપૂર્ણ આધિપત્ય પ્રાપ્ત કરે છે, શેખાબેદ અને પ્રપંચી નસીબને તાબે કરે છે, અને ‘સંજોગ’ના શિર્ષ પરથી રાજચક્ર પકાવી સદૃશ તેને પોતાનો સદાનો સેવક બનાવે છે. મનુષ્યનું મનોબળ જે અવિનાશી આત્મામાંથી ઉદ્ભવતી એક અદ્રશ્ય શક્તિ છે તે કદાપિ ગમે તેવાં ભારે વિઘ્નો અને અંતરણ્યો આવી પડે તો પણ તેને બેદીને મનુષ્યને તેના લક્ષ્યબિંદુએ પહોંચાડે છે. જે આમ થવામાં વધુ વાર લાગે તો અધીરા ન થશો. પરંતુ સમજી જનની પેડે ધૈર્ય ધારો; જ્યારે આત્મ-જ્યોતિ જાગે છે, અને પોતાનું સ્વામીત્વ સ્થાપે છે ત્યારે દેવતાઓ પણ તેની આગા હડાવવા અહર્નિશ હાજર રહે છે.”

શરીર મનતો દાસ છે, તે ઔચિત્ક અથવા અનૈચિત્ક માનસિક ક્રિયાઓને તાબે રહે છે. હજી વિચારોથી શરીરમાં રોગ પ્રવેશ કરે છે અને તેમાં આરોગ્ય અને શરીર ઉપર વિચારની અસર. સડો પેસે છે; આનંદી અને ઉચ્ચ વિચારો પ્રમાણે કામ કરવાથી તેમાં જીવાની અને સૌંદર્ય આવે છે.

બાધિ અને આરોગ્ય, સંજોગની પેડે, વિચારમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. નબળા વિચારો રોગી શરીરની મારફતે બહાર પડે છે. બચના વિચારો એ મનુષ્યોને બંદુકની ગોળાના નેટલીજ ઝડપથી મારી નાખ્યા છે એવાં ઘણાં દૃષ્ટાંતો જોવામાં આવે છે, અને તે નિરંતર હજારો મનુષ્યોને જે કે થોડી ઝડપથી, પણ ખાતરીથી, મારી નાખ્યા કરે છે. જે મનુષ્યો વ્યાધિની પહોંચમાં રહે છે તેમને રોગ થાય છે. ચિંતા ઝટ આખા શરીરને બગાડે છે. અને તેવા શરીરમાં રોગ દાખલ થાય છે; અને મલિન વિચારો, જે કે શરીરવડે તેમનો ભોગ ન કરીએ તોપણ ત્વરાથી મજબૂતતંત્રને ઝટ છિન્નભિન્ન કરી નાખશે.

દૃઢ, સ્વચ્છ, અને સુખી વિચારથી શરીરમાં વીર્ય અને સૌંદર્ય વધે છે. શરીર, નાજુક

અને જેવું કરવા માગીએ તેવું થાય એવું, એક થાં છે; તેના ઉપર જેવા વિચારોની છાપ પડે તેવી છાપ તેના ઉપર ઉઠે છે, અને વિચારની ટેવ તેના ઉપર પોતાની સારી અથવા નકારી અસર ઉત્પન્ન કરે છે.

જ્યાં સુધી મનુષ્યો અશુદ્ધ વિચાર વધારશે ત્યાં સુધી તેમનું રક્ત અસ્વચ્છ અને ઝેરી રહેવાનું, વિશુદ્ધ હૃદયમાંથી વિશુદ્ધ જીવન અને વિશુદ્ધ શરીર ઉત્પન્ન થાય છે. કૃત્ય, જીવન, ને આવિર્ભાવનું ઉત્પત્તિસ્થાન વિચાર છે; તે ઉત્પત્તિસ્થાનને શુદ્ધ કરો એટલે બધું શુદ્ધ થશે.

જે મનુષ્ય પોતાના વિચાર નહિ ફેરવે તેને તેના ખોરાકનો ફેરફાર સહાય કરશે નહિ. જે મનુષ્ય પોતાના વિચાર વિશુદ્ધ કરે તો તે પછી અશુદ્ધ ખોરાક પસંદ કરશે જ નહિ.

વિશુદ્ધ વિચાર વિશુદ્ધ ટેવ પાડે છે. પોતાની શરીર શુદ્ધિ નહિ કરનાર કહેવાતો- સાધુ સાધુ કહેવાય નહિ. જેણે પોતાના વિચાર દૃઢ ને વિશુદ્ધ કર્યા હોય તેને હાનિકારક જાતુની ગણના કરવાની કાંઈ જરૂર નથી.

જો તમારે તમારું શરીર બળવડું હોય તો તમારું મન સંભાળો. જો તમારે તમારું શરીર ફરીને ખીલવડું (શક્તિમાન કરવું) હોય તો તમારાં મનને ઉચ્ચ બનાવો. ઝેરખાર, ધૂખ્યાં, નિરાશા ને ઉદ્વેગના વિચાર, શરીરનું આરોગ્ય ને સૌંદર્ય છુંડી લે છે. બદશિક્ષક ઝહેરો દેવયોગે નથી થતો; તે દુષ્ટ વિચારનું પરિણામ છે. ઝહેરાને બદશિક્ષક કરનાર કરચલીઓ જે મનુષ્યોને મારી નાંખે છે તે મૂર્ખાંધ, વિપયવાસના અને અહંકારથી ઉત્પન્ન થાય છે.

હું એક ૯૬ વર્ષની ડોશીને ઝાળખું છું. તેના ઝહેરો એક કુમારીકોના મનોહર ને નિર્દોષ ઝહેર જેવો છે. એક મધ્યમ વયના પુરુષને હું સારી રીતે બાળું છું. તેના ઝહેરો કરચલીઓથી કદાપિ થઇ ગયેલો છે. પહેલું આનંદી સ્વભાવનું પરિણામ છે; બીજું વિપવશ્ચિત્તિ ને અસંતોષનું પરિણામ છે.

જેમ તમારા ઝોરડાઓમાં હવા અને સૂર્યના તાપને છુટથી આવવા ન દો તો તમારું રહેણાણ સુખદ ને તંદુરસ્ત હોઇ શકે નહિ, તેમ આરોગ્યવાળું શરીર, સુંદર, સુખી અને શાંત ઝહેરો, આનંદ, શુભેચ્છા ને શાંતિના વિચારને છુટથી તમારા મનમાં આવવા દેવાનું જ પરિણામ છે.

૨૬ મનુષ્યોના ઝહેરા ઉપર કરચલીઓ હોય છે. કેટલીક કરચલીઓ સમભાવથી, કેટલીક દૃઢ ને વિશુદ્ધ વિચારથી, અને કેટલીક વિપયવાસનાથી પડેલી હોય છે. કોણ તે ઝાળખી શકશે નહિ ? જેઓએ ધાર્મિક રીતે પોતાનું જીવન ગાળ્યું હોય છે તેઓની વૃદ્ધાવસ્થા, અસ્ત થતા સૂર્યનારાયણની પેઠે, નિવૃત્ત, શાંત અને સુખચેતનથી પકવ થયેલી હોય છે. ઝહેરો થોડા વખત ઉપર જ એક તત્ત્વેત્તાને મરણ પથારીએ પડેલો દોરો હતો. તે વય સિવાય બીજા કશામાં જર્જરિત થયો નહોતો. તેણે જેટલી શાંતિ અને સુખચેતનથી જીવન ગાળ્યું હતું તેટલી જ શાંતિ અને તેટલા જ સુખચેતનથી તે મૃત્યુને વશ થયો.

સારીરિક દુઃખ દુર કરવાને આનંદી વિચારના જેવો બીજો કોઇ પણ વેદ નથી; ઉદ્વેગ અને શોકની છાપને વિખેરી નાખવાને શુભેચ્છા સાથે સરખાવી શકાય એવો બીજો કોઇ પણ આશ્વાસક નથી. હંમેશાં દ્રેષ્ય, તિરસ્કાર વૃત્તિ, વહેમ અને ધૂખ્યાના વિચારમાં જ મશગુલ રહેવું તે પોતે જાતે બનાવેલા કારાગૃહમાં ગોંધાવા બરાબર છે. પશુ બધાનું બદ્ધ કબજું, બધાની સાથે આનંદમાં રહેવું, બધામાં ધીરજ રાખી સાઈ શોધતાં શીખવું-એવા

અસ્વાર્થી વિચારજ્ઞ સ્વર્ગનાં દ્વાર છે; અને નિરંતર દરેક પ્રાણી પ્રત્યે શાંતિના વિચારમાંજ રહેવાથી અમર શાંતિ સંપાદન કરાય છે.

જ્યાં સુધી વિચાર અમુક હદેશ સાથે જોડાયેલો ન હોય ત્યાં સુધી કાંઈ પણ ઉદાપણ બરેલી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય નહિ. મનુષ્યજાતનો મોટો ભાગ વિચારના વિચાર અને ઉ- વહાણને જીંદગીના મહાસાગરમાં ગમે તેમ ધસડાવા દે છે. હેતુ વ્યાખ્યાન. રહિતપણું એક દુર્ગુણ છે, અને જે માણસ આદત અને નાશથી ખચીને પોતાનું વહાણ હંકારવા માગતો હોય તેણે આમતેમ ધસડાવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ નહિ.

જેઓ પોતાની જીંદગીમાં એક સુખ્ય હૃદયે રાખતા નથી તેઓ નજીક હેરાનગતી, ચિંતા, સંકટ અને આત્મદયા-જે બધાં નિર્મળતાનાં નિશાન છે, તેના સહેલથી ભોગ થઈ પડે છે, અને તેઓ વિચારપૂર્વક યોજાનાં પાપની પેઠે (જે કે બીજે રસ્તે થઈને) ખાતરીથી નિષ્ફળતા, દુઃખ, અને હાનિ તરફ દોરી લઈ જાય છે, કારણ કે શક્તિહીનતા એક વિશ્વમાં અશક્તિ રહી શકે નહિ.

દરેક મનુષ્યે પોતાના અંતઃકરણમાં અમુક વાસ્તવિક હૃદયે ધારી તે સિદ્ધ કરવા મંજૂ રહેવું. તેણે આ હેતુને પોતાના વિચારોનું મધ્યબિંદુ બનાવવું. તે વખતના પોતાના સ્વભાવને અનુસરીને તે હેતુ આધ્યાત્મિક અથવા સાંસારિક વિષય સંબંધી હોય; તે ગમે તે હોય, પણ જે હેતુ તે મનુષ્યનું લક્ષ્ય છે તે ઉપર પોતાનાં વિચાર અને બળ એકત્ર કરી ધીમે ધીમે દૃઢતાથી દોરી જવાં. તેણે આ હેતુને પોતાનો સુખ્ય ધર્મ સમજવો, અને પોતાના વિચારોને કૃષ્ણભંજર ધારણા, અત્યાકાંક્ષા અને કલ્પનાઓમાં રખડવા ન દેતાં તેની સિદ્ધિ કરવામાંજ રચ્યાપચ્યા રહેવું. આત્મસંયમ અને વિચારની ખરી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવા સાથે આ બાદશાહી રસ્તો છે. અને જે પોતાનો હેતુ પાર પાડવામાં તે વારંવાર નિષ્ફળ નીવડે (કારણકે નિર્મળતાનો જ્યાં સુધી પરાજય ન થાય ત્યાં સુધી તે નિષ્ફળ નીવડે) તો પણ જે ચારિત્ર્યબળ તે આ રીતે સંપાદન કરે છે, તે તેની ખરી સફળતાનું માપક છે, અને ભવિષ્યમાં સત્તા અને વિજય મેળવવાનું આ નવું પ્રશ્નાનાજંદુ બનશે.

જેઓ મહાન ઉચ્ચાભિલાષ સિદ્ધ કરવામાં દેખાતા બન્યા સામે થવાને તૈયાર ન હોય, તેઓએ પોતાને સૌંધાયણ કાર્ય ગમે તેવું નજીવું જણાવું હોય તોપણ તે પોતાની ફરજ છે એમ ગણી તે વગર બૂલે કરવા તરફ પોતાના વિચાર ચોંટાડવા.

માત્ર આ રીતેજ વિચારો એકત્ર કરી કેન્દ્રસ્થાન તરફ વાળી શકાય છે, તથા નિશ્ચય તે ઉત્સાહ વધારી શકાય છે; આમ કર્યા પછી સંપાદન થઈ શકે નહિ એવું કાંઈ પણ નથી.

જે નિર્મળમાં નિર્મળ જીવને પોતાની નિર્મળતા માત્રમ હોય, અને “પ્રયત્ન અને કામના મહાવરાથી બળ વધારી શકાય છે,” એ સત્ય ઉપર શ્રદ્ધા હોય, તે આમ શ્રદ્ધા રાખવાથી એકદમ પ્રયત્ન કરવા મડે છે; અને તે રીતે વધારે વધારે પ્રયત્નશીલતા, વધારે વધારે ધૈર્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરતો જાય છે, પોતાની જાતને ખીસાવે છે અને છેવટે-નેનામાં અસૌક્ય બળ આવે છે.

જેમ કોઈ શરીરથી અશક્ત માણસ ખંતથી અને કાળજીપૂર્વક કેળવણીથી પોતે મજબુત થઈ શકે છે, તેમ નબળા વિચારવાળો મનુષ્ય સત્ય માર્ગે મનને વાળીને પોતાના વિચારોને મજબુત બનાવી શકે છે.

નિર્ભયતા અને હેતુરહિતપણું દૂર કરવું, અને અમુક હેતુ રાખીને વિચારવું, એ જે સખળ મનુષ્યો નિષ્કળતાને ક્ષેત્ર મેળવવાના રસ્તાઓમાંનો એક રસ્તો ગણે છે, જેઓ બધી સ્થિતિઓને ઉપયોગી બનાવે છે, જેઓ દૃઢતાથી વિચાર કરે છે, નિર્ભયપણે પ્રયત્ન કરે છે અને બહાદુરીથી સિદ્ધિ મેળવે છે, તેવા પુરુષોની પંક્તિમાં દાખલ થવા જેવું છે.

પોતાનો અમુક હેતુ લક્ષ્યમાં રાખ્યા પછી દરેક મનુષ્યે તેની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાને, જમણી અથવા ડાબી બાજુએ જોયા વિના, એક સીધો રસ્તો લક્ષ્યમાં રાખવો. શંકા ને ધાર્શ્તીને મનમાંથી સંપૂર્ણ રીતે દૂર કરવાં જોઈએ. તેઓ વિશ્લેષ કરનારો તત્વો છે. તેઓ પ્રયત્નની સીધી લીટીને વાંકીચુંકા, નિર્ઘેક અને નિરૂપયોગી કરી તોડી પાડે છે. શંકા અને ભય ભરેલા વિચારોએ કાંઈ પણ સિદ્ધ કર્યું નથી, અને કદિ પણ કરી શકે નહિ. તેથી હંમેશાં નિષ્કળતાજ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે શંકા અને ભયના વિચારો દાખલ થાય છે ત્યારે ઉચ્ચાભિલાષ, ઉદ્વેગ, કામ કરવાની શક્તિ અને બધાં દૃઢ વિચારો બંધ પડે છે.

• “આપણે કામ કરી શકીએ” એવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાથી કામ કરવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે. શંકા અને ભય જ્ઞાનના કદા શત્રુ છે; અને જે મનુષ્ય તેમને ઉત્તેજન આપે છે, અને જે તેમને નાશ કરતો નથી તે હમણે હમણે નિષ્કળ નીવડે છે.

જેણે શંકા અને ભય છૂટ્યાં છે તેણે નિષ્કળતા ઉપર વિજય મેળવ્યો છે. તેના દરેક વિચાર સામર્થ્ય સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તે બહાદુરીથી બધી મુશ્કેલીઓની સામે થાય છે અને અકલથી તેમને દૂર કરે છે. તે પોતાના હેતુઓને ખરે તાકડે રોપે છે, જે ખીલે છે અને તે પર ફળ આવે છે, અને તે ફળ અદાજે જમીન ઉપર ખરી પડતાં નથી.

ઉદ્દેશ સાથે નિર્ભયપણે જોડાયેલો વિચાર એક ઉત્પાદક શક્તિ થાય છે; જે મનુષ્ય આ જાણે છે તે માત્ર એક અનિશ્ચિત વિચારના અને અચળ લાગણીઓના બારા જેવો મનુષ્ય રહેતો નથી પણ તે કરતાં કાંઈક વધારે દિવ્ય અને વધારે પ્રબળ થવાને તત્પર થાય છે; જે આ પ્રમાણે વર્તે છે તે પોતાની માનસિક શક્તિઓ જાણે છે અને તેમને શુદ્ધિ-પૂર્વક વાપરે છે.

મનુષ્ય જે બહુ સંપાદન કરે છે, અને જે સર્વ સંપાદન કરવામાં નિષ્કળ નીવડે છે તે તેના પોતાના વિચારોનું જ પરિણામ છે. બરોબર વ્યવસ્થિત સિદ્ધિસંપાદન કર-યોગ્ય વિષયમાં, જ્યાં સમતોલપણાનો અભાવ સંપૂર્ણ નાશ સૂચવે છે વામાં વિચાર એક ત્યાં, દરેક મનુષ્યની જોખમદારી સંપૂર્ણ અને નીરાણીજ હોવી જોઈએ. સાધન. દરેક મનુષ્યની નિર્ભયતા ને સખળતા, અશુદ્ધતા અને વિશુદ્ધતા તેની

પોતાનીજ છે, ખીજની નહિ; ખીજને નહિ પણ તેણે પોતેજ મેળવેલી છે; અને તેઓને તે પોતેજ બદલી શકે, ખીજે માણસ કદી પણ તેમ કરી શકે નહિ. તેની સ્થિતિ પણ તેની પોતાનીજ છે, ખીજની નહિ. તેના અંતરમાંથીજ તેનું સુખ દુઃખ ઉદ્ભવે છે. જેવા વિચાર તે કરે છે તેવો તે હોય છે; જેવા વિચાર કરવા માણસ રાખે છે તેવો તે રહે છે.

જ્યાં સુધી કોઈ અશક્તિમાન મનુષ્ય સદાય સેવાની ઇચ્છા ન બતાવે, ત્યાં સુધી બળવાન પુરુષ તેને મદદ કરી શકે નહિ, અને તેમ છતાં પણ પેલા શક્તિહીન માણસે

પોતેજ શક્તિવાન થવું જોઈએ; જે શક્તિ ખીન્નમાં જોઈને પોતે વિસ્મય પામે છે તે શક્તિ, પોતાનાજ પ્રયાસથી ખીલવવી જોઈએ. તેના સિવાય ખીન્ન કોઈ પણ તેની સ્થિતિ બદલી શકે નહિ.

મનુષ્યો સામાન્ય રીતે એમ વિચાર કરતા અને કહેતા આવ્યા છે કે “એક મનુષ્ય જીલમી હોવાથી ધણા માણસ ગુલામ થાય છે; માટે આપણે જીલમીને ધિક્કારવો જોઈએ.” તોપણ હવે કેટલાક મનુષ્યોમાં, જેઓની સંખ્યા વધતી જાય છે તેઓમાં, આ સિદ્ધાંતને ઉલટાવી નાખવાનું અને “ધણા ગુલામ છે માટે એક જીલમી થાય છે, માટે આપણે ગુલામોને ધિક્કારવા જોઈએ.” એમ કહેવાનું વલણ જેવામાં આવે છે. આમાં સત્ય તો એજ છે કે જીલમગાર અને ગુલામ બંને અજ્ઞાનપણમાંજ કામ કરે છે, અને જે કે તેઓ એકબીજાને દુઃખ દેતા જણાય છે પણ તેઓ ખરી રીતે તો પોતાનેજ દુઃખ દે છે. જેના ઉપર જીલમ ગુજરતો હોય તેની નિર્બળતામાં, અને જે જીલમી હોય તેની ખોટી રસ્તે વાપરેલી શક્તિમાં, કુદરતનો નિયમ કામ કરે છે; એમ સંપૂર્ણ જ્ઞાની માણસ સમજે છે. ઉભય સ્થિતિનું દુઃખ જોઈને પૂર્ણ પ્રેમની લાગણીવાળો માણસ બેમાંથી એકને દોષ કહાડતો નથી; સંપૂર્ણ દયાવાન પુરૂષ જીલમી તેમજ જેના ઉપર જીલમ ગુજરતો હોય તેમના ઉભયના ઉપર દયા દર્શાવે છે.

જેણે નિર્બળતાનો પરાજય કર્યો છે, અને બધા અસ્વાર્થી વિચાર દૂર કર્યા છે, તે જીલમી તેમજ જેના ઉપર જીલમ ગુજર્યો હોય તેમાંના કોઈના સંબંધમાં નથી; તે મુક્ત છે.

પોતાના વિચાર ઉમઠા બનાવવાથીજ મનુષ્ય પોતાની ઉન્નતિ કરી શકે, વિજય મેળવી શકે, અને સિદ્ધિસંપાદન કરી શકે. તે પોતાના વિચાર ઉચ્ચ કરવાની ના પાડવાથીજ પોતે અશક્ત, અધમ અને દરિદ્રી રહે છે.

કોઈ પણ મનુષ્ય સાંસારિક આશ્વતોમાં પણ કાંઈ સિદ્ધ કરે તે પહેલાં તેણે પોતાના વિચારોને દાસવત્ત્વ ને પશુવત્ત્વ વિપયાસક્તિમાંથી ખેંચી લઈ ઉચ્ચ કરવા જોઈએ. અલગત વિજય પામે તેટલા સાર સમસ્ત પશુત્વ ને આપસ્વાર્થ તથા ન દે તોપણ વધારે નહિ તો તેના થોડા ભાગનો પણ ભોગ આપેજોજ જોઈએ. જે મનુષ્યનો પહેલો વિચાર અતિ મંદિત આસક્તિનો હોય તે કદી પણ શુદ્ધતાથી વિચારી અથવા પદ્ધતિસર યોજના કરી શકે નહિ; તે પોતાનાં સુચુમ સાધનોને શોધી યા ખીલવી શકેજ નહિ, અને દરેક કાર્યમાં નિષ્ફળ નીવડશે. પોતાના વિચાર ઉપર બહાદુરીથી સંયમ રાખવાનું શરૂ ન કરવાને લીધે તે પોતાનાં કાર્યો નિયમમાં રાખવાની અને મહાભારત જેખમદારીઓ માથે લેવાની સ્થિતિમાં હોતો નથી. તે સ્વતંત્રતાથી વર્તવાને, એકલોજ પોતાનું કાર્ય કરવાને, લાયક નથી. પણ જે વિચારો તે પસંદ કરે છે તે વિચારોથીજ આવ જાંઘાઈ ગયો છે.

યમ વિના વૃદ્ધિ અને નિદ્ધિ હોઈ શકે નહિ, જે પ્રમાણમાં મનુષ્ય પોતાના શુચવા-હાભરેલા પશુવત્ત્વ વિચારોના ભોગ આપે છે, ને પોતાની યોજનાઓને ખીલવવા અને પોતાના નિશ્ચય અને આત્મનિષ્ઠાને દૃઢ કરવા ઉપર પોતાનું લક્ષ્ય ચોંટાડે છે તે પ્રમાણમાં તે સંસારમાં વિજય મેળવી શકે છે. જમ જમ તે પોતાના વિચારોને ઉચ્ચ બનાવે છે તેમ તેમ તે વધારે બહાદુર, પ્રમાણિક અને ધાર્મિક થાય છે. તેની ક્ષતિ વધારે ને વધારે થાય છે, અને તેની સિદ્ધિઓ વધારે ઐયસ્કર ને ટકાઉ થાય છે.

થઇ પડે છે, અને તેની વિસ્તાર પામતી શક્તિઓના વિસ્તારને અંધમેસતા પ્રસંગોની વૃદ્ધિને લીધે તે હંમેશને માટે આ કારણાનું છોડી દે છે. થોડાંક વર્ષ પછી આ યુવાનને આપણે એક પુખ્ત ઉમ્મરના માણસ તરીકે જોઇએ છીએ. અમુક મનોબળ તેણે સંપૂર્ણ ખીલવ્યાં છે અને તે મનોબળનો, આખા જગત ઉપર અસર થાય તેમ લગભગ અદ્વિતીય શક્તિથી ઉપયોગ કરે છે. અતિ મહાન જવાબદારીવાળાં કામનો તંત્ર તેના હાથમાં છે; તે બોલે છે અને જીતે! અસંખ્ય માનવીઓ પોતાનાં જીવન બદલી નાખે છે; નર અને નારીઓનાં જીવન તેના શબ્દો ઉપર આધાર રાખે છે, અને પોતાનાં વર્તન બદલે છે, તે સ્વર્ણનારાયણની પેઠે અચળ અને પ્રકાશવાન મધ્યધિદુ જવે છે અને તેના ઉપર તેની પાછળ ફરતાં અસંખ્ય માણસોનાં પ્રારબ્ધનો આધાર છે. તેણે પોતાની યુવાવસ્થાનું સ્વપ્ન સિદ્ધ કર્યું છે. તે પોતાના આદર્શ સાથે મળીને એકરૂપ થઇ ગયો છે.

અને યુવાન વાંચક તમે પણ તમારા હૃદયનું સ્વપ્ન (ઉદ્યમ રહિત ધૃષ્ટા નહિ) સ્પર્ક કે ખોટું અથવા મિત્ર, સિદ્ધ કરશો, કારણ કે જો તમે શુભ રીતે આત્મિક ચાહો છો તેના તરફ તમે દોરારશો. તમારા વિચારનાંજ મથાર્થ પરિણામ તમારા હસ્તમાં મૂકવામાં આવશે; તમે જે પેદા કરો તેજ તમે મેળવશો, કાંઇ વધારે યા ઝાણું નહિ મળે. તમારા વર્તમાન સંજોગો ગમે તેવા હોય તો પણ તમે તમારા વિચારથી, સ્વપ્નોથી અને આદર્શથી અધમ સ્થિતિએ પહોંચશો, તેની તેજ સ્થિતિમાં પડી રહેશો યા ઉચ્ચ પદવી પ્રાપ્ત કરશો. તમે તમારા ઉપર સત્તા ચલાવનાર ધૃષ્ટા જેટલા, સંકુચિત અથવા પ્રબલ અભિલાષા જેટલા, વિસ્તીર્ણ થશો. રેન્ટન કર્ફહામ ડેવીસના સુંદર શબ્દોમાં કહીએ તો “તમે હિસાબી ખાતામાં હિસાબ રાખવાનું કામ કરતા હશો અને તરતજ તમારા આદર્શોની અવરોધ કરનાર જે સ્થાન લાગતું હતું તેમાંથી બહાર નીકળશો, અને શ્રોતાજનોની સમક્ષ આવી ઉભા રહેશો—તે વખતે તમારા કાનમાં કલમ ને આંગળીએ શાહીના ડાઘ હશે—અને ત્યાંજ તેજ વખતે તમારા ઈશ્વર પ્રેરીત જ્ઞાનનો જોશબેર ધોધ વહેશે. તમે મેઘાં ચારતા હો, તો પણ તમે બરવાડનું ગીત ગાતા ગાતા પહોંચે મહોંડે શહેરમાં વિચરશો; અને અંતરબળની નીકરતાથી ફરતા તમે અધ્યાપકની વિદ્યાશાળાએ જઈ પહોંચશો, અને થોડા વખત પછી તમને તે કહેશે કે, હવે મારે તમને કાંઈ વધારે શીખવવાનું નથી. આ રીતે તમેજ ઘેટાં ચારતી વખતે થોડા વખત ઉપર મહાન વસ્તુઓનાં સ્વપ્ન જોતા હતા તેજ હવે અધ્યાપક થયા છો અને તમે કરવત અને રંધો મૂકી દઇ દુનિયાના લોકોને સુધારવાનું કામ માથે લેશો.”

જ્ઞાનરહિત, વિચારવિહીન, અને ઉત્સાહરહિત મનુષ્યો ખરી વસ્તુને ન જોતાં માત્ર તેની બાહ્ય અસરનેજ જોઈને બાગ્ય, પ્રારબ્ધ અને દૈવયોગની વાતો કરે છે. મનુષ્યો કોઈને દ્રવ્યવાન થતો જોઈને કહે છે કે “એ કેવો બાગ્યવાન છે!” બીજાને શુદ્ધિમાન જોઈને કહે છે કે “એના ઉપર કેટલી બધી ઈશ્વરકૃપા છે!” તેઓ કોઈ ત્રીજાનું વિમળ ચારિત્ર્ય અને વિસ્તીર્ણ અધર જોઈ કહે છે કે “દરેક સમયે તેને પ્રારબ્ધ કેવી મદદ કરે છે!” અનુભવ મેળવવાને માટે તેઓએ સ્વેચ્છાથી જે દુઃખ, નિષ્ફળતા, અને અતિ અમ વેઠ્યાં છે તેનો તેઓ વિચાર કરતા નથી: તેઓએ જે ભોગ આપ્યા છે, જે અડગ પ્રવાસ કર્યા છે, ખુદી રીતે ફરનાર દેખાતી વસ્તુઓમાં ફરતેદમદ નીવડવાને જે શ્રદ્ધા તેઓએ કામે લગાડી છે, અને આ રીતે

પોતાનાં અંતઃકરણનાં સ્વપ્ન સંપાદન કર્યા છે એ બધાનું તેમને જ્ઞાન નથી; તે માણસને પોતે નથી જાણતા તેવી હૃદયની પીડાઓ ખમવી પડી હશે તે વાત તેઓ જાણતા નથી; તેઓ ફક્ત દેખાતો આનંદ જુએ છે અને હૃદયે “ પ્રારબ્ધ ” કહે છે; તેઓ લાંબી અને દુઃસાધ્ય સુસાધરી જોતા નથી પણ માત્ર તેનો સુખકર અંત જુએ છે, અને તેને “ સાફ નસીબ ” કહે છે; તેઓ કાર્યક્રમ સમજતા નથી, પણ માત્ર તેનું પરિણામ જુએ છે, અને તેને “ ફિરમત ” કહે છે.

બધાં માનુષી કાર્યમાં ‘ યત્ન ’ને પરિણામની જરૂર છે, અને યત્નનું બળ પરિણામનું માપક છે. પ્રારબ્ધ જેવું કંઈ છેજ નહિ. “ બક્ષીસો ”—સત્તા, ભૌતિક, માનસિક અને આત્મિક વિભવ, એ બધી પ્રયત્નની ફળપ્રાપ્તિ છે; આ બધાં પરિપૂર્ણ કરેલા વિચાર, પ્રાપ્ત કરેલા ઉદ્દેશ, અને સિદ્ધ કરેલાં સ્વપ્ન છે.

જે સ્વપ્નને તમે તમારા મનમાં પરમપદ અર્પો છો, જે આદર્શનો તમારા મનમાં રાજ્યાભિષેક કરો છો—એ સર્વથીજ તમે તમારું જીવન બાંધશો અને તમે તેવાજ થશો.

ચિત્તશાંતિ ડહાપણનું એક સુંદર રત્ન છે. તે આત્મસંયમ સંપાદન કરવામાં લાંબા અને ધૈર્યવાન પ્રયત્નનું પરિણામ છે. તેની હાજરી સંપૂર્ણ અનુભવ અને વિચારના કામઘ ને ક્રિયાઓના અસાધારણ જ્ઞાનની નિશાની છે.

મનુષ્ય જે પ્રમાણમાં પોતાને વિચારથી થયેલું પ્રાણી સમજે છે તેજ પ્રમાણમાં પોતે શાંત પણ થઈ શકે છે, કારણ કે આવા જ્ઞાનથી બીજા મનુષ્યો પણ વિચારનાં પરિણામ છે એમ તેને સમજાય છે, અને જેમ જેમ તે ખરી સમજશક્તિ ખીલવે છે અને કારણ કાર્યના નિયમથી વસ્તુઓનો આંતરસંબંધ વધારે ને વધારે સ્પષ્ટતાથી સમજે છે તેમ તેમ તે બડબડ કરી ગુસ્સે થવાનું, ને દિલગીર થઈ દુઃખી થવાનું બંધ કરી સમતુલ્ય, દૃઢ ને શાંત રહે છે.

પ્રશાંત માણસ પોતાની જાત ઉપર કેવી રીતે કાણુ રાખવો એ જાણતો હોવાથી બીજાઓ સાથે કેમ અનુકૂળ થવું તે પણ જાણે છે; અને એના બદલામાં તેઓ તેના આત્મિક બળને જ્ઞાન તેમજ આદર આપે છે, અને સમજે છે કે તેઓ તેની પાસેથી કાંઈક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે અને તેના ઉપર શ્રદ્ધા રાખી શકે એમ છે. જેમ જેમ મનુષ્ય વધારે શાંત થતો જાય છે તેમ તેમ તેની ફત્તેહમંદી, અસર અને બહું કરવાની શક્તિ હમેશાંને માટે વધારે વિસ્તીર્ણ થાય છે. સાધારણ વેપારી પણ જેમ જેમ આત્મસંયમ અને સમાન-વૃત્તિ ખીલવે છે તેમ તેમ તેના વેપારની આબાદી વધતી જાય છે એમ જુએ છે, કારણ કે લોક તેની સાથે વહેવાર રાખવાનું વધારે પસંદ કરે છે.

દૃઢ ને શાંત મનુષ્ય તરફ સવળા પ્રેમદ્રષ્ટિથી જુએ છે, અને તેને પૂજ્ય ગણે છે. તે એક સુકા પ્રદેશમાં વિશ્રામ આપનારાં ઝાડ જેવો યા તો તોફાનના સમયમાં એક રક્ષક ખડક જેવો છે. “ શાંત હૃદય, મધુર સ્વભાવ, અને સ્થિતપ્રજ્ઞના જેવું સમતોલ જીવન કોને પ્રિય ન લાગે ? વરસાદ વરસતો હોય વા સૂર્યનો તાપ તપતો હોય, વા જોડાએ આ સુખ સંપાદન કર્યા હોય તેવા મનુષ્યો ઉપર ગમે તેવા ફેરફાર આવે તોપણ તેમના મનથી કંઈજ નથી, કારણ કે તેઓ નિરંતર મધુર, શાંત, અને નિશ્ચલ રહે છે. ચારિત્ર્યનું ચોક્કસ સમતોલપણ જેને આપણે ચિત્તશાંતિ કે સ્થિતપ્રજ્ઞાવસ્થા કહીએ છીએ તે આત્મવિકાસનો છેલ્લામાં છેલ્લો પાઠ છે; જીવનનું કૃષ્ણ ને આભાનું ફળ છે. તે ડહાપણ જેટલીજ અમૂલ્ય છે, કનક કરતાં બરફે કુંદન ;

કરતાં પણ વધારે ધન્યતા લાયક છે. શાંત જીવનની સાથે સરખાવતાં પૈસા-પ્રાપ્ત કરવાની ધન્ય કટલી કુલ્લક લાગે છે-આનું શાંત જીવન સત્યના સાગરમાં, મોજાંઝોની નીચે, તોફાનની પહેંચ બહાર, અનાદ્યંત શાંતિમાં ગાળવામાં આવે છે !

આપણે જાણીએ છીએ કે ઘણા મનુષ્યો પોતાના જીવનને દુઃખી કરે છે, જે બધું મધુર ને સુંદર હોય તેનો પોતાના તામસી સ્વભાવને લીધે નાશ કરે છે, ને પોતાના આરિ-ગ્નના સમતોલપણાનો નાશ કરી પોતાનું રક્ત દુષિત કરે છે ! જનસમાજનો મોટો ભાગ આત્મસંયમના અભાવને લીધે પોતાના જીવનો નાશ કરવા ઉપરાંત સુખની ખરાબી ફેરે છે કે નહિ એ એક સવાલ છે. આપણે જીવંતીમાં એવા કેટલા થોડા માણસના સંસર્ગમાં આવીએ છીએ કે જે માણસો યથાર્થ રીતે સમતોલ હોય, જેઓ અતિ ઉદ્વેગ સમાન વૃત્તિ-વાળાં હોય કે જે સંસ્કારી આરિગ્નનું લક્ષણ છે ! ”

ખરેખર, મનુષ્યજાત નિરંકુશ કામ ક્રોધાદિથી મોજાંની માફક ઉછળ્યા કરે છે, અતિ વાર્ય ઉદ્વેગથી અતિ બમ્બ થાય છે, અને ચિંતા ને શંકામાં ગોથાં ખાય છે. માત્ર ડાહ્યો મનુષ્ય જેણે વિચાર ઉપર સંયમ મેળવી તેમને વિશુદ્ધ કર્યા છે તેજ આત્માના પવન અને તોફાનને પોતાના તાબામાં રાખે છે.

તોફાનમાં આમતેમ ધસડાતા આત્માઓ, તમે ગમે ત્યાં હો; ગમે તે સ્થિતિમાં પડ્યા હો, પણ આટલુંજ ધ્યાનમાં રાખો કે-જીવન રૂપી સાગરમાં સુખના દ્વીપો ખોલી રહ્યા છે, અને તમારા આદર્શનો પ્રકાશવાન કિનારો તમારા આવવાની રાહ જુએ છે. તમારો હસ્ત દૃઢતાથી વિચાર રૂપી સુકાન ઉપર રાખો. તમારા આત્મારૂપી વહાણમાં સર્વનિયંત્રતા પરમાત્મા છે; માત્ર તે સુશુભ છે; તેમને જાગૃત કરો. ‘આત્મસંયમ’ એક બળ છે, વિશુદ્ધ વિચાર તે પરાક્રમ છે; શાંતિ એક શક્તિ છે. તમારા હૃદયમાં નીચેના શબ્દોનું રમરંજુ કરો. “શાંતિ, શાંતિ, શાંતિ.”

સ્વાતંત્ર્યગિરિ પર મચાણ.

(લેખક: વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ.)

[આપણી આર્યજાતિમાં પ્રથમ ચાર વર્ષો હતી. પરંતુ સાંપ્રતકાળમાં તો અઢાર વર્ષો ગણાય છે. અને યાત્રિ અને યેટા યાત્રિઓ તો એટલી બધી વધી ગઇ છે કે ગણે પાર જલદી આવેજ નહિ. વર્ષો અને યાત્રિમાં જેવી રીતે અયોગ્ય વધારો થયો છે તેવો ધર્મ સંબંધે પણ થયો છે. હિંદુસ્થાનમાં અનેક પંથોના વાડા બંધાયેલા છે. આવા યાત્રિના કે ધર્મના વાડામાં દાખલ થનાર આપણે વાડાના ચાલીક અથવા રખારીની ગાયો જેવા બની ગયા છીએ. દવાઓ સંબંધે પણ તેમજ બન્યું છે. સંખ્યાબંધ નહેરખજરોમાં પ્રસિદ્ધ થતી દવાઓના ગુણ દોપનો વિચાર કર્યા વિના તેની શબ્દજળમાં આપણે મોહ પામી દસાઈ જઈએ છીએ, અને અકાલે મરણને ચરણ ચમકે છીએ.

દીર્ઘાયુષ ભોગવવા અને તદ્વસ્ત જીવન ગુજારવા માટે આપણે અનેક જાતની દવાઓ કે દ્રવ્યોનું સેવન કરવાની કંઈ જરૂર નથી. છતાં પણ દીર્ઘકાળથી આપણે એકાદ વાડામાં

પેટી જાત દાખલ થએલા હોવાથી આપણે એ સંબંધી જરા પણ વિચાર કરી શકતા નથી, અને વાડાના માલિક જ્યાં હાંકી જાય ત્યાં જઈએ છીએ.

“જૈનહિતેષુ”માં એક લેખ શ્રી મહાવીર અને ગૌતમ વચ્ચેના સંવાદનો સમુદાય અને ઔપદાયક હોવાથી અમે નીચે દાખલ કર્યો છે તો એ લેખ સાધંત વાંચવા અમારી વિનંતિ છે.—ત્રી.]

“ભગવન!” સ્વાતંત્ર્યગિરિનાજપર રહતા શ્રી મહાવીર પ્રત્યે ભક્તિપરાયણ ગૌતમ બોલ્યા “ભગવન!”

પણ પાછળ પડેલા ગૌતમ તરફ શ્રી મહાવીરે નજર સરખીએ કરી નહિ.

“પ્રભો!” ગૌતમે ફરીથી અરજ કરી “આ ચક્રી આવે એવા સીધા ડુંગર પર આપની સાથે રહતા હું હાંકી જાઉં છું અને મ્હારાં આ વસ્ત્રોમાં પવન ભરાવાથી હું નીચે ખેંચાઈ જાઉં છું. દયા કરી જરા થોભશો? આપનો સહાયક હાથ મ્હને ધારશો?”

“ગૌતમ! દુનિયામાંથી દેહધારી ભગવાન અને પ્રભુ તો ક્યારનાએ ‘મરી ગયા’ છે, તેની તને હજી ખબર નથી? અને ભગવાનની સાથે દયા પણ મરી ગઈ છે? હા...હા...હા...હા...હા...” મહાવીર કહેતા હતા.

“વસ્ત્રો તને નીચે ખેંચી જાય છે તો શા માટે એ જાળને ફેંકી દેતો નથી? સ્વાતંત્ર્યગિરિની હવા ધમધમી અને વસ્ત્રોથી લધાવું: એ બે ખ્યાલ શું પરસ્પર વિરોધી નથી? શરીરનું કદરૂપાપણું ઢાંકવા માટે—દુનિયાને ઠગવા માટે—‘દુનિયાના વિદ્વાનો’એ વસ્ત્ર ખનાવ્યાં અને ‘કુદરતી’—‘નાગા’ ટહેલવામાં પાપ મનાવ્યું—અનીતિ—જંગલીપણું મનાવ્યું; પણ તું તો હમણાં હવા જેવો કુદરતી—નાગો—શરમ વગરનો—‘જંગલી’ થવા જાય છે, તો ત્યાં બધા વસ્ત્ર શાનાં? ફેંકી દે ‘દુનિયાના વિદ્વાનો’ની એ ‘જાળ’ ને—દુનિયા તરફ પાછી!” એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

“અને ગૌતમ! ‘દેવોના વસ્ત્ર’! ડુંગર પર વિહાર કરનાર તારા જેવા સિંહને વસ્ત્રની જાળ હોવી એ ખ્યાલજ શું કદરૂપો નથી? દુનિયાના લોકો માટે નીતિ—અનીતિનાં વસ્ત્ર ‘સર્વપલાં’ છે; સિંહો માટે તો ‘નહિ સર્વપલાં’ એવી—સ્વાભાવિક—નમ્રવૃત્તિ જ છે. સિંહો અને શરરીરો માટે કર્યુંએ શરમભર્યું નથી, કારણ કે શરમ તેમના શાષ્ટકોપમાં જ નથી! શરમ અને બય એ બંનેને જોડો નિરવશયપણે જૂની શકે એમના સ્વાતંત્ર્યગિરિ પર રહી શકે. દેવોના વસ્ત્ર! નમ્ર થવાની—નમ્ર રહેવાની શરમને એ શરમભર્યો વસ્ત્રમાં જોડાળાને ફેંકી દે—શરમભરી દુનિયા પર!” એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

“અને હવે, દેવોના વસ્ત્ર ગૌતમ! સ્વાતંત્ર્યગિરિ પર રહતાં પડી જવાશે માટે મ્હારો હાથ પકડવાની જે તું આજ્ઞા રાખે છે એ આજ્ઞાને અને એ બયને પણ હવામાં

* સ્વતંત્રતાના ખ્યાલને ધિક્કારનારા અને તેને વહેંચણા તરીકે વર્ગીકરણના ‘ગુલામો’એ સ્વતંત્રતા અને પરતંત્રતા એ બે વચ્ચેનો ભેદ શિખવા દરકાર કરવી જોઈએ છે એક ‘સ્વતંત્ર’ મનુષ્યમાં (૧) આજ્ઞા કરનાર તેમજ (૨) આજ્ઞા ઉઠાવનાર બંને વૃત્તિઓની હાજરી હોય છે. વિશેષ સમજીત માટે વાંચો કાળજીપૂર્વક આ આજ્ઞા લેખ અને ખાસ કરીને સરવાડને શ્રી મહાવીરે કરેલો ઉપદેશ. સ્વાતંત્ર્યગિરિનું બીજું નામ સત્યજિરિ. આ લેખમાટે દેખાવ આ લેખકને સ્વપ્નમાં આપેલું જોવામાં આવ્યો હતો, જે સ્વપ્ન સમાપ્ત થતાં તુરંતજ લેખ લખી નાખવામાં આવ્યો હતો.

ફેંકી દે ! અને આશા કે ભય વગરનો ન્હાનો 'બાળક' બની જા" એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

"ગુરૂદેવ ! જેવી આપની આશા !" ગૌતમે કહ્યું; પણ મહાવીરની રહાયનો ત્યાગ શી રીતે કરવો-એ પાલવેજ કેમ ? એ વિચારમાં તે સ્થિર થઇ ઉભા હતા :

"ગૌતમ ! હું કદાપિ 'આશા' કરતો નથી ! આશા, પ્રાર્થના અને હાયવેળા એ ત્રણ 'બલા'ઓ મહારાથી સદા દૂરજ નાસતી ફરે છે, એટલેા હું ડરામણો છું. આ ત્રણે 'બલા'ઓ મહારાથી હારી છેવટે દુનિયાના લોકોમાં અને ખાસ કરીને દુનિયાના 'ધર્મિયો'માં તેમનાં પેટ ચીરીને પેસી ગઇ છે !" એમ શ્રી મહાવીર ગૌતમ પ્રત્યે કહેતા હતા અને કાણુમાં લપસી પડાય એવા એક પત્થરના શિખરપર નસે સ્વરૂપમાં ઉભા ઉભા ખડખડ હસતા હતા.

પણ ગૌતમથી મર્મ રહમળયો નહિ. એમના ગભરાટમાં ઉઘટો વધારો થવા લાગ્યો. શ્રી મહાવીરની તીક્ષ્ણ આંખ તે પરિણામને જોઇ શકી હતી, પણ તેમાં જ્ઞાનનો અગ્નિ એટલેા ભરેલો હતો કે ત્યાં દયાના બરફને અવકાશ મળે તેમ નહતું. તે સાગર જેવા ઉંડા, ડુંગર જેવા ઉંચા-બચ્ચ અને કઠણ હૃદયે ગૌતમ પ્રત્યે ફરી ખડખડ હાસ્ય કર્યું અને ફરી કહ્યું :

"દેવોના વૃક્ષ ! તું મહારો હાથ માગે છે ? હા...હા...હા...! તું મહારો હાથ માગે છે, પણ હું સ્ત્રી નથી ! હા...હા...હા...! દેવોના વૃક્ષ ! તું મને સ્ત્રી બનાવવા ઇચ્છે એ તારી ગુરૂમક્તિ કે ? અને સાંભળ, હવે તને કહી દઉં છું કે સ્ત્રી હોય આપે તો છે પણ બદલામાં હૈયું લઇ લે છે ! હૈયું જતાં હિમત તેની સાથેજ જાય છે; અને તેથીજ સ્ત્રીઓ આટલી બધી હિંમતવાળી છે, જ્યારે આજના પુરૂષો રોતડ, માયકાંગલા, પારકા હાથની હુંફપરજ શ્રવતા, સ્વપ્ન અને સ્વભાવથી રહિત બન્યા છે. દેવોના વૃક્ષ ! જે હું ઇચ્છા કરવાની સ્થિતિમાં હોત તો આજના પુરૂષોને સ્ત્રી બનાવતું ઇચ્છત; કારણ કે તેથી તેમને કાંઈક વધારે 'માણુસાધ' પ્રાપ્ત થાત ! અને ગૌતમ ! આપણે તો માણુસાધ નહિ પણ દેવતાધ-પરમદેવતાધ-સિદ્ધાધિ હુંડવા આ ડુંગરપર નીકળી પડ્યા છીએ તે શું તું શ્રેષ્ઠી ગયો ?" એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

"ગૌતમ ! આજે સ્ત્રીઓ સ્ત્રીત્વને નીમકહલાલ નથી રહી, અને પુરૂષો પુરૂષત્વને. આજે બધાએ આરામને મનુષ્યત્વનું લક્ષણિંદુ માન્યું છે, અને કેટલાકે તો એશોઆરામને ! અને તેથી મુક્તિ પણ આરામનેજ કંટપી છે. 'દુનિયાના માણુસો'એ આ પ્રમાણે નીતિ-અનીતિ અને ધર્મ-અધર્મનાં ધોરણ રચ્યાં છે અને આરામ તથા સુખને પ્રાપ્તિય કરાવી લૌકિક શાસ્ત્રો રચી લોકોને એ બંધનોની 'શીળા છાંય'માં સાદસ વગરની-લેહેજત વગરની-ભય વગરની-કંગાલ કીટવત્ જાંદગી કે જીવે તેઓ 'સુખી જાંદગી' કહે છે તે શ્રવતાં શિખળું છે. દેવોના વૃક્ષ ! તું પણ એ લૌકિક ધર્મમાંજ જન્મ્યો અને ઉછર્યો હોવાથી, તારો આત્મા પણ એજ ખ્યાલરૂપી અન્નથી ઉછર્યો છે અને તેથી તું બેડીઓને તોડતાં ડરે છે અને મારા હાથની આશા કરે છે. પણ જાણ, એ દેવોના વૃક્ષ ! જાણ કે, લૌકિક નીતિ અને લૌકિક ધર્મને તોડવા-સંહારવા-નવું ઉત્પન્ન કરવા અને નવા વડે લોકોને મડકાવી હિંમતવાન બનાવવા માટેજ હું મહારા 'ડુંગર' પરથી કવચિત્ 'નીચે ઉતરી' આવું છું. હું દરેક ચીજને નવી 'કિમત' આપું છું, જે કે તેથી જૂની કિંમતના રખવાઓ

મહારાપર ઓછા પ્રહાર કરતા નથી. પણ તેથી શું ? દરેક પ્રહાર મ્હારે મન આનંદનો નવો પાઠ છે ! અને એટલાજ માટે હું આર્થ કરતાં અનાર્થ લોકોમાં વધારે જાઉં છું !” એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

તથાપિ ગૌતમનો ગભરાટ હજી દૂર થયો નહતો. “ પ્રભો ! હું તો આપનો ભક્ત છું-શિષ્ય છું ; મ્હને તો આપે હાથ દેવો જોઈએ. ” એમ ગૌતમ કાલાવાલા કરતા હતા.

મહાવીરે આંખો બંધ કરી અને કહ્યું : “ હું ‘યુક્ત’ ઉપાડતો નથી અને મ્હારો શિષ્ય તારા જેવો-ગુરને શિષ્યામણ આપને કે આજ્ઞા આપતો-હોય નહિ !

“ તું તે વખતે મ્હારો શિષ્ય થવા આવ્યો હતો કે જે વખતે તું પોતાને પીછા-નતો નહોતો. ગૌતમ ! જે પોતાને પીછાની શક્યો નથી તે બીજાને શું પીછાને ? અને મને પીછા-ન્યા સિવાય તું મારો શિષ્ય થવા આવ્યો તેથી શું દહાડો વળે ? માટે પ્રથમ તું પોતાને પીછાન એટલે મને પીછાની શકીશ, અને મને પીછાનીશ ત્યારે હું તને મારા શિષ્ય તરીકે સ્વીકારીશ. દેવોના વક્ત્ર ! મારો લોકાત્તર ધર્મ આવો છે ! લૌકિક ધર્મોમાં એથી ઉલટુંજ અને છે; લોકો ગમે તે પુરૂષના પગને વળગી પડે છે, -તેના ચહેરાથી અંજન-ધ્રુને કે તેના સંગીતથી મુગ્ધ થઈને કે તેના બળને તાબે થઈને કે તેના છીછરા જ્ઞાનથી મોહી પડીને કે તેના પ્રપંચને નહિ જાણી શકવાથી અંજન જઈને લોકો ગમે તે પુરૂષના પગને વળગી પડે છે અને તેના શિષ્ય બને છે, અને પછી તે સમાજ ભક્ષકો નીતિ અને ધર્મની જાણે મનમાનતી બનાવી તેમાં માંછલાં પકડે છે ! દેવોના વક્ત્ર ! મહાવીરનો લોકાત્તર ધર્મ એ સૌથી જૂનો છે !* પોતાને જેઓ નથી ઓળખી શક્યા તેમને, મહાવીર પોતાના શિષ્ય તરીકે કોઈ કાળે સ્વીકારતો નથી; પોતાનું સામર્થ્ય જેઓએ, હરકોઈ રીતે નથી પીછાનું તેઓ મહાવીરના શિષ્ય થવાને અધિકારીજ નથી. હા, ચોરોના શિરદાર મારા શિષ્ય બન્યા છે, વેરયાઓ મારી શિષ્યા બની છે, યુદ્ધમાં હજારોનો સંહાર કરી આવેલા રાતા હાથવાળા ક્ષત્રિયો મારા શિષ્ય બન્યા છે, એ ખરું છે; પણ તેઓ પોતાનું સામર્થ્ય પીછાની શક્યા હતા, એ સામર્થ્ય માટે શરમાતા નહતા, પણ સામર્થ્યને ઓર વધારે પ્રકાશિત કરવા ચાહતા હતા તેથી તેઓ મારા શિષ્ય બની શક્યા હતા. શક્તિને ગુન્હો સ્હમજનાર, સાહસને મૂર્ખાઈ સમજનાર, જમીનપર પેટે ચાલીને દિવસ પૂરા કરવામાં નમ્રતા અને સદ્ગુણ માનનાર, હંમર-ગુફા-સમુદ્ર-આકાશ-નાગ-સિંહ અને રાક્ષસથી ડરનાર ‘સદ્ગુણીઓ’ મારા શિષ્ય થઈ શકેજ નહિ ! ગૌતમ ! તું જમણામાં પડ્યો જણાય છે. હમણાં તું ‘સદ્ગુણીઓ’ ની સત્તામાંથી છટકીને સ્વાતંત્ર્યગિરિપર મઢવા લાગ્યો છે એથી કરીને તેઓ તારા ઉપર તેમની સધળી શક્તિથી જાગ ફેંકવા લાગ્યા હોય એમ હું જોઉં છું. પણ સ્વાતંત્ર્યગિરિના ઝા પશ્ચિ ! શું આ ખુલ્લી આકાશી હવા તને મચ્છૂત કરવાને બસ નથી ? આ પહાડી દેખાવ તારા બીતરને પહાડી બનાવવાને પુરતો નથી શું ? જેને તું ગુર માનવા તૈયાર થયો છે તેની ફલગો અને વૃત્ત, બેંદરકાર જ્ઞાન અને ખડખડ હાશ્ય : એ સર્વ તને લોકજાગથી છૂટવાનું સામર્થ્ય આપવાને પુરતું નથી શું ? ગૌતમ ! હું કહી ગયો છું કે આ દુનિયામાંથી પ્રભુ નિટલી થઈ ગયા છે અને હવે હું તને કહું છું કે પ્રભુ તારામાં અવતરવા માગે છે : જોલ, તું તે માટે તૈયાર છે ? ”

* ‘ જો લોગસ્વેચ્છાં ચરે ’ લોકપરંપરાએ-લોકોના રસ્તે ચાલતું નહિ, -શ્રી અધ્યાયારંગ સૂત્ર.

અને શ્રી મહાવીરે આંખો ખોલી નાખી અને સંપૂર્ણ રૂઆબથી કહ્યું: “ગૌતમ ! દેવોના વધ્ધમ ! ભાવી ભગવન ! ટટાર થા અને પહાડ પર ચડવા લાગ ! કૂદકા અને કૂલંગો મારતો, ખીણોની મસ્કરી કરતો અને ટેકરીઓને થપાટ મારતો ઉચો-ઉચો-ઉચો ચડવા લાગ !”

અને હવે ગૌતમના શરીરમાં વિદ્યુત્તેનો ઝબકારો થાય છે અને જીવો તે મંસ્તક બાટકા પગ ઉપાડે છે ! શરીર પરનાં સઘળાં વસ્ત્ર તેમણે હવામાં ફેંકી દીધાં છે.

વીશેક કદમ ચાલ્યા પછી એકાએક સિંહની ગળાનાં સંભળાય છે. ગૌતમ ત્યાંજ ઠરી જાય છે અને તેમના મોંમાંથી “ખેલો ! સહાય કરો ! રક્ષણ કરો !” એ શબ્દો સ્વ-ભાવતઃ નીકળી પડે છે.

“ઓ ભયને ‘ઉત્પન્ન કરનાર’ દુનિયાના માંછણા ! અહોનિશ ભયનોજ તડકાટ કરતો તને જોધને, જે હું ક્રોધાદિ સર્વ વૃત્તિઓ પર જ્ય મેળવી ન ચૂક્યો હોત તો, તારા પર મને હમણાં અસીમ ક્રોધ ઉપજત. શું આ ભયભીત હાલથી કાયમ રાખવા કરતાં સિંહના મોંમાં જાતે પેસવાનું સાહસ વધારે આનંદદાયક નથી ? પેટે ચાલીને-રીખાઈ રીખાઈને દશ વર્ષ જીવતર લખાવવા કરતાં કૂદકા મારવામાં-નાચવામાં-હસવામાં-કૂડવામાં-ચુદ કરવામાં વધારે ‘લહેજત’ નથી ? પારંકી મદદ-એાશીઆજ-રક્ષણુએ ભયવાની ક્ષત્રી કરતાં ભયને મરદાનગીથી ભેટવામાં વધારે તન્દુરસ્ત સુખ નથી ? ઓ હુંકી છાતીના-નાનુંક બદનના-ગુલામીની ગળયુથીવાળા-મનુષ્ય !” એ ભય તેજ સરજ્યો છે અને એવીજ રીતે ભયનો ભય પશુ હુંજ સરજી શકે છે એ સત્ય માદ કર ! એ સિંહ તને ‘ડરોવે’ છે, પશુ સિંહનો પશુ કાન તું પકડી શકે છે તે શા માટે બૂલે છે ? સાંભળ, હું તને મારી પોતાની વીતક વાત કહું” એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

“દેવોના વધ્ધમ ! ધ્યાન દધને મારી કથા સાંભળ ! હું એકલા આ હુંગરપર બેઠો બેઠો હયા અમર્યાદિત આકાશમાં ખેલતો હતો: લોકો એને ‘ધ્યાન’ દશા કહે છે, જે કે એ દશામાં તો અનેક યુદ્ધો ચાલી રહ્યાં હોય છે અને સમુદ્રસ્નાન તથા સૂર્યસ્નાન અને ભયકર મજાઓ ચાલી રહી હોય છે તેની લોકોને જાણીજ ખબર છે !

“એટલામાં પાંચ-દશ ગાયોને લઈ એક ભરવાડ મારી પાસે આવ્યો. ‘હું કોઈ કોઈ વખત શહેરો અને ગામડાંઓમાં પશુ જાઉં છું તેથી લોકો અને કોઈ સાધુસંત તરીકે જાળબે છે; અને તેથી આ ભરવાડ મને જોધને બોલ્યો: ‘અરે સાધુ ! મારે કામ પ્રસંગે જવાનું છે માટે હું આનું ત્યાં સુધીમાં આ ગાયો નાશી ન જાય તેની સંભાળ રાખજે !’ એમ બોલીને ભરવાડ ચાલતો થયો.

“દેવોના વધ્ધમ ! તું સમજ્યો ? એ ગાયો અને ભરવાડને તું સમજ્યો ? લોકો એ ગાયો અને લોકોના ગુરુ એ ભરવાડ, તું સમજ્યો ? દેવોના વધ્ધમ ! તું સમજ્યો ?

“તે ગાયોના ભરવાડે એમ વિચાર્યું કે હું પશુ એક સાધુ હોવાથી ગાયોને બાંધી રાખવા-જાળવી રાખવાની કળા સારી છે જાણતો હોઈશ તેથી, ઓ દેવોના વધ્ધમ ! તેથી તે ભરવાડ મને તે ગાયો સાંપી ચાલતો થયો.

“પશુ હું તો હુંગરની જમીન પર બેઠો સતો વાદળાંની પેલી પાર ઉડતો હતો-કૂદતો હતો: મને તે ગાયોની શી દરકાર હતી ?

“ આકાશમાં જઈ કામધેનુ લાવવાને શક્તિમાન હોવા છતાં એની પશુ ગરજ વગરને હું આ દુનિયાપરની ગાયોને શું કરું ? દેવતાના વક્ષમ ! મને કશાની શી પરવા છે ? ”

“ મને તે ગાયોના ભરવાડ બનવાની પશુ ગરજ નહતી, તેમ તેમને તેમનું દૂધ ચોરી લઈ લાકડીથી મારનાર અને સદા બંધનમાં રાખનાર ભરવાડથી છૂટી કરવાની પશુ મને પરવા નહતી; કારણ કે, એ દેવોના વક્ષમ ! હું કુદરતના નિયમ અને કુદરતનું વળણ બરાબર જાણુ તો હોવાથી મને કોઈની દશાપર ખેદ થવોજ સંભવિત નથી. મારી ઉત્સારાઈ જતી શક્તિએ કેમની તૃષા છીપાવનાર કે સહાયક થઈ પડે એ જૂદી વાત છે; પશુ હું કોઈને માટે ખેદ કે કોઈના પર દયા કરવાના સ્વભાવવાળો નથી.

“ તેથી, એ દેવોના વક્ષમ ! હું તે ગાયોની બાગતમાં કશો પશુ વિચાર કરવાની દરકાર વગર મારા ઉડવા અને ફેંદવામાંજ મગ્ન રહ્યો. ” અને મને આ પ્રમાણે બેતમા-વાળો જેમ પેલી ગાયોએ યોડા કલાકમાં ગામભણી રરતો લીધો !

“ બિચારી તે ગાયો ! ગૌતમ, તે કદાચ એવી આશા રાખતી હશે કે તેમના ભરવાડની પેઠે હું પશુ એમને દોહીશ, ખીલે બાંધીશ, ‘લીલું ધાસ’ આપીશ, બે ચાર ગાળો અને ડચકારા પછી એકાદ દંડપ્રહાર કરીશ.

“ બિચારી તે ગાયો ! તેમને ખુદા મેદાનમાં ચરવાની મના હતી અને લીલું ધાસ લાવીને તેમના ખીલા આગળ નીરવામાં આવતું હતું, તેથી તેમાંજ તે ટેવાઈ ગઈ હતી અને એમાંજ તેમને ‘સુખ’ લાગતું હતું—બિચારી તે ગાયોને !

“ બિચારી તે ગાયો ! દોરડું અને દડો એ હમેશ તેમની આંખ આગળ રમી રહ્યાં હતાં અને તે તો તેમણે મારી પાસે જોયાં નહિ ! કહે, દેવોના વક્ષમ ! મહારી પાસે ઉભા રહેલું એમને કેમ ગમે ?—બિચારી તે ગાયોને ?

“ પશુ સાંભળ, એ ગૌતમ ! મહાવીર કોઈ દિવસ લોકગણ પાસે બોલતો નથી અને ઉપદેશ કરતો નથી. સિંહણનું દૂધ સુવર્ણપાત્રજ ઝીલી શકે, ખીજ ધાતુનાં વાસણ છરવી શકેજ નહિ, એ, ગૌતમ ! મહાવીર બરાબર જાણે છે; કારણ કે તે ગુફામાં પશુ જેમ શકે છે.

“ અને મહાવીરની બાપા ગેટલી ‘સિંહ’થી અને ‘બાળક’થી સમજ શકાય છે તેટલી ગાયથી અને લોકગણથી નથી સમજ શકાતી; અને સિંહના ઉચ્છવાસને ગાયો દુર્ગંધ માને છે ! એ દેવોના વક્ષમ ! એટલા માટે હું પ્રાચ ગુફાઓ સાથે કે પહાડોનો ટોચ સાથે કે આકાશનાં વાણાં સાથે કે મારા પોતાના ઉત્પત્ત કરેલા ‘ચિયારો’ રૂપી પુત્રો સાથે વાત કર્યાં કરું છું, અને કવચિત્ કવચિત્ કોઈ દુનિયા સાથે જળવો કરનાર સિંહ મળી જાય તો તેની સાથે વાત કરું છું.

“ એ દેવોના વક્ષમ ! મહારું કહાપણ—મહારું જાન પહાડમાં અને ગુફામાં ગર્ભવંતુ થયું હતું, તેથી તે શહેરોમાં વસતા લોકોને માટે ભયંકર છે. મારું કહાપણ એકાંત ગિરિ-શિખરપરની ‘શીલા’પર વીંધાયું હતું, અને તેનું બાળક જન્મની સાથેજ સમુદ્રના તળાપાથી આકાશના છેદા સુધી ફૂડાફૂડ કરવા લાગ્યું હતું. એ દેવોના વક્ષમ ! એ તનુદુસ્તી—એ મસ્તી દુનિયાને ભડકાવનારી છે; કારણ કે વાઙ્માં કે ધરમાં ખીલે બંધાઈ રહેવામાં અને બે ગજની જમીનપર આબોધવા કે આસ્તે આસ્તે ચાલવામાં એમની સુરક્ષિત છંદગીની સદીસલામતી છે ! ‘લીલી ધાસ’ એમના ખીલે આવીને પડે, તે ખાધને ત્યાંજ આબોધી

જવાની છૂટ મળે,—એ ‘ધર્મ’ એમને શિખવવા માટે વર્ષો અને યુગો સુધી અનંતા બરવાડોએ શ્રમ સેવ્યો છે!!

“અને ઓ દેવોના વક્ષમ! હુંગરે હુંગરે અને ગુફાએ ગુફાએ મારા ડહાપણે જણેલાં મસ્ત બાળકો મોજુદ છે અને અનંતકાળ સુધી મોજુદ રહેશે; અને સૈકાઓ બાદ ગૌતમ! એ મસ્ત બાળકોને નહિ જોઈ શકનાર ગાયો પણ તે હુંગરાને પગે પડવા આવશે!”

“અને ગૌતમ! હસતો નહિ,—હું તારા જેવા સ્વાતંત્ર્યગિરિપર ચડવા નીકળી પડેલાંને પણ ધ્વિર બનાવતાં વિચાર કરૂં છું—કેટલી બધી આનાકાની કરૂં છું, પણ એ ‘ગાયો’ તો પત્થરના ટુકડાને પણ ધ્વિર બનાવી દેશે અને એને પગે પડશે! ગૌતમ! ગાયો અને ગાયોનાં બરવાડોમાં પણ શું ઝાણી મહત્વાકાંક્ષા છે?—ઝાણી ધીટતા છે? દેવોના વક્ષમ! એ મહાત્માકાંક્ષાપર તું હસતો ના; એ ગુણોનો સ્વીકાર લોકો કરતા નથી એજ દુઃખનો વિષય છે—એ ગુણને ‘પાપ’ માની શરમાઇ છૂપાવવા કેશીશ ક્યાં કરે છે એજ દુઃખનો વિષય છે. તેઓ પત્થરને ધ્વિર બનાવે છે એજ સાબીત કરે છે કે તેમનું હૃદય બીજા કરા માટે નહિ પણ ધ્વિરત્વ માટેજ તૃપ્તિ છે; તો પછી નિર્બળતામાં સદ્ગુણ હોવાનું સુખેથી કહેવાનું શા માટે છોડતા નથી અને શા માટે પોતાનેજ ધ્વિર બનાવતા નથી એજ તારે આશ્ચર્યથી વિચારવાનું છે.

“પત્થરને પરમેશ્વર બનાવનારા પ્રત્યે તું હસતો ના, ગૌતમ! એમની એ ક્રિયા પ્રેરતી પ્રકૃતિને મહેજ દરેક પત્થરના ટુકડામાં છૂપાવી રાખી છે, ‘ઓ દેવોના વક્ષમ! તે, બધાને ગમે તે યુક્તિથી એમ પ્રેરણા કરે છે કે; પરમ ઐશ્વર્ય મેળવો—શક્તિ મેળવો—શક્તિમાં આનંદ છે—માટે તમે શક્તિવાળા વીર બનો, રે પત્થરને પણ શક્તિ બનાવો! પણ કળાબાજ બરવાડોએ લોકોને ગાય બનાવીને ભક્તિ શિખવી છે, તેથી, તે ગાયોનું હૃદય ધ્વિરત્વને—શક્તિને પૂજે છે અને તેમની છલ્લ ભક્તિને પૂજે છે!

“તે ગાયો બરવાડને કહે છે: ‘તું અમારા શરીરમાંથી દૂધ દોહી લે, અમને સોટીઓ મારી લે, તારૂં દીક્ષ આહે તેમ અમને વાપર; તારૂં શરણું એજ અમારો મોક્ષ છે.’

“નાગરિકો હાકેમને કહે છે: ‘અમારી પાસેથી કર લે, અમારાં શરીર જોઈએ તો તે પણ લે; અમે તારૂં લાંચ આપુધ્ધ અને અમારા ઉપર તારો અચળ સર્વ માત્ર ધ્રુષ્ટીએ છીએ; અમે કાંઈ બદલો ચાહતા નથી; કારણ કે એજ સાચી વશદારી કે ભક્તિ છે, અને એમાંજ અમારો મોક્ષ છે.’

“શિષ્ય ગુરુને કહે છે: ‘મારૂં ધનજ માત્ર નહિ પણ તન અને વળા મન પણ—રે આત્મા પણ તને સમર્પણ છે! તું જે કરમાવે તે મારી ‘નીતિ’ છે, તું જ્યાં દોરી જાય ત્યાં આ અર્ચનું ‘મોક્ષ’ છે.’

“અને ઓ દેવોના વક્ષમ! આલું બોલનારા લોકગણનાં હૃદય તો પત્થરમાં પણ પરમેશ્વર હોવાનું સ્વીકારે છે, તે વાતનું તે વેચામલાઓને ક્યાં સ્મરણ છે? માટેજ કહું છું કે હું ગાયો સાથે બોલતો નથી, બરવાડો સાથે બોલતો નથી; હું ‘સિંહો’ અને ‘બાળકો’ સાથેજ બોલું છું અને મારી પોતાની ઉત્પત્તિ કરેલી દુનિયાઓ સાથે બોલું છું. ખરેખર! દેવોના વક્ષમ! હું દુનિયાઓ ઉત્પત્તિ કરૂં છું અને ખરેખર, ઓ ગૌતમ! હું પરમેશ્વરો પણ ઉત્પત્તિ કરૂં છું!

હસ્તદોષ અને ગુપ્ત મલિન કુટેવોને લીધે લાખો અને કરોડો મનુષ્યો તન તથા મનથી પામમાલ થયે જાય છે, અને તેમને જાહેરખબરીયાં નીચ “ વૈદ્યરાજે ” અને “ ડૉક્ટરો! ” દવાઓ અને લેપ ખરીદવાની લાલચમાં ફસાવી ધન અને આખરથી પણ પામમાલ કરે છે. અણુસમજીત ઉછરતા જીવાનોને જેમ અને તેમ વધારે ગભરાવી-ભડકાવી પૈસા દબાવી લેવાટી નીચ વૃત્તિવાળા આવા જાહેર ખબરીયા “ વૈદ્યરાજે ” અને “ ડૉક્ટરો ” ઘણુંક તંદુરસ્ત જીવાનીઆઓને પણ પોતાના પુરપત્તવ વિષે શંકાશીલ બનાવે એવાં, અને જેઓ કુટેવો અને દુરાચાર કરવાનું ન જાણતા હોય તેમને શીખવે એવાં, અતિશયોક્તિવાળાં લખાણોના પ્રજામાં બહોળો ફેલાવો કરે છે. એક યા બીજા કારણથી નામદે બની ગયેલ ઘણાક મનુષ્યો, પરણેલ અગર કુંવારી હાલતમાં મુંઝામટે આપઘાત કરવા પ્રેરાય છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે નપુંસકત્વ, નામદેઈ, અને વંધ્યત્વ અથવા વાંઝીયાપણાનાં દરદોમાં પણ જળોપચાર લાભદાયક નિવડે છે, પરંતુ વ્યાધિના ગભીરપણાનો વિચાર કરી મહિનાઓ અને વરસો સુધી ઉપચારો ચાલુ રાખ્યાં જેટલી ધીરજ હોવી જોઈએ.

ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો એક જાણવા લાયક દાખલો નીચે પ્રમાણે લખે છે:—ત્રેવીશ વર્ષની વયનો એક જીવાન જે એક મોટી જગીરનો વારસદાર હતો તે મોંઝી સલાહ લેવા આવ્યો હતો. પોતાના આરમા વર્ષથી હસ્ત મૈથુનની દુષ્ટ કુટેવ તેને પકી હતી, અને તેને તે મુદ્દલ તજ શકતો નહોતો, તે ઉપરથી કોઈએ તેને મારા ઉપચારો અજમાવી જોવાની ખાસ બક્ષામણ કરી હતી. રાતદિવસ તેને પોતાની કુટેવનાજ વિચાર આંખાં કરતા હતા, જેને લીધે બીજા કોઈ વિષયમાં તે પોતાનું મન પડેથી શકતો નહોતો, અને તેથી તેનાથી અભ્યાસ કરવો અશક્ય હતો. પોતાનું સર્વ બળ અજમાવવા છતાં પોતાની દુષ્ટ કુટેવને તાબે થયા વગર તેનાથી રહેવાતુંજ નહિ, દવાઓ અને ઉપચારો કરીને તો તે થાક્યો હતો, અને દુરાચારથી અટકવા જેટલું મનોબળ તેનામાં રહ્યુંજ નહોતું. છતાં કોઈ કોઈ વાર કેટલાક મહિના સુધી તે પોતાની કુટેવ મૂકી દેવામાં ફાવતો પરંતુ તે પછી એકાએક તે પાછો પોતાના અગાઉના કુર્મમાં અત્યંત વધારે આવેગથી ફસાતો હતો. તે આત્મર ઉદ્દેગ અને અસંતોષથી નિરંતર પ્રજ્વળ્યા કરતો હતો, જગતમાં પોતાનું જીવન તેને નિરુપયોગી લાગતું હતું, અને તેથી આપઘાત કરીને પોતાની જીંદગીનો અંત લેવાના વિચારમાંજ તે આમતેમ ફરતો હતો. આવા સંજોગોમાં તેનાં માતાપિતા તેને પરણવા માટે આગ્રહ કરવા લાગ્યાં, પરંતુ પોતે કેવળ નપુંસકત્વને પામેલો છે, એમ લાગેવાથી પરણવાનો વિચારજ તેને અત્યંત કંટાળા ભરેલો લાગતો. આવી મુઝવણમાં છેવટે પોતાની સર્વ આશાઓનો આધાર તેણે મારા ઉપચારો ઉપર રાખ્યો, અને જો તેમાં નિષ્ફળતા મળે તો પછી પરણવાનું હમેશને માટે મોંઝી વાળવાનો તેણે નિશ્ચય કર્યો હતો.

“ મુખ્ય પરીક્ષાશાસ્ત્ર ”ને આધારે તપાસ કરતાં જણાયું કે આ દરદીની નામદેઈ અને બીજી બધી હેરાનગતીનું મૂળ જીર્ણ અગ્નિમાંજ હતો, અને તેથી તેનેજ સૌથી પહેલાં મટાંડવાની જરૂર જણાઇ. ગમે તેવો રોગી હોવા છતાં તે હજી ભર જીવાનીમાં હોવાથી, જળોપચારની સારી અસર તેના શરીર પર જલદી થશે એમ મને લાગવાથી તેના સાજા થવાની સારી ખાતરી હતી તેને આપી શક્યો. એકનિશ્ચય અને ધમધાકાર તેણે મારા ખતાવેલા ઉપચારો કરવા માંડ્યા તેથી માત્ર થોડાજ મહિનામાં તેની તબીબત ઘણીજ સુધરી. મારા સિદ્ધાંતની સત્યતાનો આ રીતે જળપરે જ્વલંત પ્રસારો મળ્યો. મર્યા, મરી, હોંગ, શાંક,

માંસ, મદિરા ઇત્યાદિ વગરના, દ્વેષ કે ઉશ્કેરણી ન કરે તેવા, કુદરતી ખોરાકની સહાય-
તાથી મારા પાણીના ઉપચારો વ્યાધિના છેક મૂળમાં પહોંચ્યા અને તેનાં સર્વ દરદોને નિર્મૂળ
કરી નાંખ્યાં. આ રીતે તેર માંસ જેટલી મુદતમાં નપુંસકપણું અને હસ્તમૈથુન અને
તેમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી અન્ય ઉપાધિઓ સર્વે જેવી રીતે પેદા થયાં હતાં તેવીજ રીતે પોતે
શમી ગયાં, મટી ગયાં. આવીજ સફળતાથી આવા પ્રકારના ધણુઓ દરદીઓને સાર કર-
વામાં આવ્યા છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

મૂત્રપિંડ અને મૂત્રાશયના વ્યાધિઓ, મધુપ્રમેહ અથવા મીઠી પેશાબનું
દરદ, ચુરીમિયા, ઉંધમાં પેશાબ થઇ જવાનું દરદ, યકૃત એટલે લીવરનાં દરદો,
પિત્તાશ્મરિ અથવા પિત્તની પથરી, કમળો કે પિત્તપાંડુ, આંતરડાંના વ્યાધિઓ,
પગનાં તળીયાં અને હાથેળીઓમાંથી બહુજ પરસેવો નિકળવો, કમ્બા.

શરીરની અદ્ભુત રચના અને ક્રિયાને જેણે ઉઠા અભ્યાસ ન કર્યો હોય તેવાઓને
ઉપર પ્રમાણે કેટલાંક દરદોને એકજ પ્રકરણમાં લેગાં મૂકવાં એ ધણુંજ અવરજા વગરનું
અને સ્થાપિત પદ્ધતિથી ઉલટું જણાશે, કારણ કે ઉપર લખેલાં દરદોમાં સમાનપણાનું કોઇ તત્વ
તેમના જેવામાં આવી શકશે નહિ. ઔષધોપચારના હિમાયતીઓ પણુ ઉપરના દરેક દરદને
એક ધીનથી તદ્દન અલગ અલગ રોગ ગણે છે, અને તે દરેકને મટાડવા માટે ભિન્ન ભિન્ન
પ્રકારનાં ઔષધો વાપરે છે. પરંતુ ડોક્ટર કુહનેની શોધી કઢાડેલી નવીન વૈદ્યવિદ્યાના
મુક્તમદ્યક યંત્રવડે જોતાં ઉપર લખેલા સર્વ રોગોનો પરસ્પર સંબંધ અને સર્વને સમાન
એવાં કારણ દેખાઇ આવે છે. આલું કારણ તે શરીરમાં બરાઇ રહેલ વિનમતીય પદાર્થોનો
મળ છે; અને ખાસ કરીને ઉપર લખેલાં દરદોમાં તો તે મળના સંચય કે બરાવની અસર
મૂત્રપિંડ અને ચામડીના ઉપર થયેલી હોય છે, જેથી કરીને શરીરમાંથી મલિન રોગજનક
પદાર્થોની કાઢી નાંખવાની તેમની મળોત્સર્ગક ક્રિયાઓ વિકારી થઇ ગયેલી હોય છે. વળી
પચનક્રિયા વખતે હોજરીની અંદર વાયુઓ પેદા થઇ પેટ ચઢી આવે છે તે દરદનાં કાર-
ણોનો પણ અત્રેજ વિચાર કરવામાં આવશે.

વાયુઓ, યોડા પ્રમાણમાં હોય છે ત્યારે ખોરાકને આંતરડાંમાં આગળ હડસેલવાનું કામ
કરે છે, જે કામમાં આંતરડાંની પોતાની કીડાની માફક સંકોચાદને હાલવાની ક્રિયા
(Peristalsis) મદદ કરે છે. પરંતુ જ્યારે ઉપર કહ્યા તેવા કહોંવારાના વાયુઓ બહુ
વધારે પ્રમાણમાં પેટમાં પેદા થાય છે ત્યારે તે આંતરડાંની બાબુઓમાંથી પસાર થઇને
લોહીમાં જળી જઇ આખા શરીરમાં પ્રસરે છે. આ વાત વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવા માટે
હું એક દ્રશ્યંત આપીશ. આપણી પૃથ્વી ઉપરનો જળસમુદ્ર સ્પષ્ટ રીતે અર્પાદિત કરેલાં સ્થા-
નોમાં તળાવ, સરોવર, નદી અને સમુદ્ર રૂપે પથરાઇ રહેલો હોય છે, અને તે રીતે જેમ
મનુષ્યના શરીરમાં લોહીની નસો જ્યાં ત્યાં પથરાઇ રહેલી હોય છે તેમ પૃથ્વી ઉપર પણ
ઉપર કહ્યા તેવા જળપ્રવાહો ફેલાઇ રહેલા હોય છે. પરંતુ આ ઉપરાંત અદ્રશ્ય વરાળ કે
વાયુના રૂપમાં જળ સમમ વાતાવરણમાં અને પૃથ્વીમાં પ્રસરી રહેલું હોય છે. અનુગ

સંજોગોમાં વાયુરૂપ ધારણ કરવાના પ્રવાહીઓના આવા ગુણને લીધે જ દારૂપીનારના મગજમાં પણ દારૂની અસર તત્કાળ જણાય છે. આવે વખતે શરીર તો પ્રસ્વેદ એટલે પરસેવા અને પેશાબની મારફત આવાં એરને પ્રવાહી રૂપમાં, અને ચામડીની મારફત તેમજ પ્રત્યાસ કે ઉન્નૈસની વાટે વાયુરૂપે કાઢી નાખવાની તબીબી કર્મીજ કરતું હોય છે. જુદાં જુદાં મનુષ્યોના પરસેવાની, વાસમાં તફાવત જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ પણ આવું જ હોય છે. એક કેવળ નીરોગ મનુષ્યનો પરસેવો વાસ વગરનો હોય છે. પરંતુ જે મનુષ્યને અછળું રહ્યા કરતું હોય, જેના પેટ અને આંતરડાંમાં અનાજ સડતું હોય, અગર તો જેને તાડી દારૂ જેવી મહિન ચીજો પીવાતું વ્યસન હોય, અથવા તો વિનતીય પદાર્થોના જમાવથી જેમનાં શરીર સ્પૂળ બનેલાં હોય, તેવાં સર્વે મનુષ્યોનો પરસેવો અને ત્યાસ ઓછા વધારે પ્રમાણમાં ગંધાતાં હોય છે, અને તેમની સમિષ જનારને કંટાળો આપે છે. આંતરડાંમાંથી અગર દારૂ વગેરેમાંથી શોહીમાં બોલેલા વાયુઓને પ્રવાહીઓ સાથે બેળા દેધને મૂત્ર સાથે કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન “કિડની” એટલે ગુરદા કે મૂત્રપિંડ હમેશાં કર્યા કરે છે, અને પ્રસ્વેદ નહિકાઓ પણ પરસેવા રૂપે તેમને કાઢી નાખે છે. આ રીતે જોતાં પેશાબ અને પરસેવો લગભગ એકજ જાતનું કામ કરે છે, અને તેમની ઉત્પત્તિ પણ એકજ સરખા મહિત વિનતીય પદાર્થોમાંથી હોય છે. મૂત્રપિંડમાંથી ટીપે ટીપે આવતા મૂત્રથી મૂત્રાશયની કોથળી (Bladder) પુરતા પ્રમાણમાં ભરાય છે એટલે પેશાબ કરવાની હાજત આવણે થાય છે, અને શરીરને ગંભીર નુકસાનો થતાં અટકાવવા છત્તતાં હોય તેવાં મનુષ્યોએ પેશાબની છાજતને જરાએ વાર રોકવી નહિ જોઈએ. આ બાબત તરફ બેદરકરી કરવી મુદ્દલ પાલવે તેમ નથી. દુર્ભાગ્યે ખોટી શરમ અને હાલના આપણા રિવાજો આ પ્રમાણે વર્તવામાં ફેટલાક પ્રમાણમાં અંતરાય રૂપ નિવડે છે, જેને પરિણામે જલદી નીકળી જવાં જોઈતાં એરી તાવો મૂત્રાશય અને મૂત્રપિંડમાં લાંબો વખત ગોંધાઈ રહે છે. ઝાડા અને પેશાબની છાજતોને દબાવવાથી થતાં ગંભીર નુકસાનો બાળકોને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવાની અગત્ય તરફ માળાપો અને શિક્ષકોનું જેટલું વધારે ધ્યાન ખેંચાય તેટલું સારું છે. બાળકોનાં શરીરમાં પદાર્થોનું સ્વરૂપાન્તર કે ફેરફારો બહુજ ઝડપથી થતાં હોય છે, તેથી તેઓના શરીરમાં ઝાડા પેશાબના રોકાણથી બિવિધમાં ગંભીર પરિણામો પેદા થાય છે. ખીળા સર્વે પ્રકારના મજની માફક પેશાબને પણ જલદી કાઢી નાંખવામાં ન આવે તો મૂત્રાશયની અંદર તેમાં વધુ કોહોવારો અને નુકસાનકારક ફેરફાર (Fermentation and decomposition) થાય છે, અને તેથી તેની અંદરના પેશાબનો ફેટલોક ભાગ વાયુનું રૂપ ધારણ કરે છે, અને બાકી રહેલા પેશાબમાં ક્ષારોનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. હવે એ જાણીતી વાત છે કે પાણીના અમુક જથ્થાને સમાવાને જેટલી જગા જોઈએ છીએ તેના કરતાં તેટલાજ પાણીની વરાળ સોળસે” કે સતરસો મણી જગા રોકે છે. આ રીતે મૂત્રાશયની અંદરના વાયુઓના દબાણને લીધે મૂત્રપિંડમાં તેપાર થતો પેશાબ મૂત્રાશયમાં આવી શકતો નથી પણ મૂત્રપિંડમાંજ ભરાઈ રહે છે અને ત્યાં ‘ફરમેન્ટ’ થવા અને કોહોવા લાગે છે. પેશાબ અગર દસ્તની હાજત તરફ જલદી ધ્યાન આપવામાં જો આવતું નથી તો, પછી ઘણીવાર તે જતી રહે છે, અને આપણી મરજી મુજબ તરત પાછી આવતી નથી. પણ આવી સ્થિતિમાં ભરાઈ રહેલા પેશાબ કે મૂત્રનું શું થતું હશે ? મૂત્રાશયમાં તો તે ઓછું થયું છે તેથી શરીરમાં ખીજે કોઈ રસ્તે તે દાખલ

થએલું હોવું જોઈએ. આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તેમ મૂત્રનો કેટલોક ભાગ ગરમી અને કોહોવારાને લીધે વાયુરૂપ બની લોહીની મારફત આખા શરીરમાં ફરવા લાગે છે. આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેલા મળની બાબતમાં પણ તેમજ બને છે. મૂત્રાશયની અંદરથી કેટલુંક મૂત્ર વરાળ રૂપે ઉડી જાય છે, ત્યારે તેમાંના ક્ષારના ખીળા રંગના ઝીણા કણ મૂત્રાશય અને મૂત્રપિંડમાં બંધાય છે જે ધણીવાર તો અનુકૂળતા મળતાં પાછળથી બહાર નીકળી જાય છે. આવા પેશાબના ક્ષારના કણને બસે ગણા મોટા દેખાડે તેવા એક સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે જોવામાં આવે તો તે દરેક કણ પાસાદાર અને ખીળા રંગનો દેખાય છે પરંતુ ધણા કણ એકલા હોય ત્યારે રાતા રંગના જણાય છે. મળપૂર્ણ અને નિર્બળ બનેલા મૂત્રાશયમાં જ્યારે ઉપર કહેલી રીતે ક્ષારના કણ બંધાઈને જલદી નીકળી જવા પામતા નથી ત્યારે

મૂત્રાશયરિ કે પેશાબની પથરીનો રોગ થાય છે. જેના ઉપચાર ધોડા આગળ વર્ણવવામાં આવશે. પેશાબની પથરી રૂપે જ્યારે બહુ બગડેલી હાલતમાં શરીર હોય ત્યારેજ અથવા તો બહુ અસ્વાભાવિક અને ખામીવાળો ખોરાક ખાવામાં આવતો હોય ત્યારેજ થાય છે. પાણીના ઉનામણા અથવા મીઠોનાં બોઈકરોમાં બહુ ગરમીને લીધે અને મેલા પાણીને લીધે જેમ ખાર (Scale or incrustation) નાં પડ બાંધે છે તેમ પેશાબની પથરી પણ બંધાય છે. જે ઉનામણા કે બોઈકરમાં મીઠું પાણી ઉકાળવામાં આવતું હોય તો ખારા પાણીના કરતાં ઘણો ઝાઝો ખાર બાંધે છે, તેજ પ્રમાણે પીવા ખાવાના પદાર્થોમાં ખનીજ ક્ષારો જેમ ઝાઝા ઉમેરેલા હોય તેમ પથરી બંધાવાના સંભવ ઝાઝો રહે છે. મૂત્રપિંડમાં ભરાઈ રહેલું મૂત્ર આસપાસની શરીરની ગરમીને લીધે ઉડી જવા લાગે છે, અને પાછળ રહેતા ક્ષારના કણ કે સ્ફટિકો (Crystals) એકત્ર થઈ બંધાઈ જાય છે. જ્યાં સુધી તેમનું કદ નાનું હોય છે ત્યાં સુધી મૂત્રની સાથે ધસડાઈને મૂત્રનલિકા (Ureters=યુરેટર્સ) ની વાટે તે મૂત્રાશયમાં પહોંચે છે અને ત્યાં સુધી કાંઈ ખીડા કરતા નથી; પરંતુ જ્યારે તે મોટા થયેલા હોય છે ત્યારે મૂત્રનલિકામાંથી તે સહેલાઈથી પસાર થઈ શકતા નથી પણ મૂત્રની સાથે પસાર થવા જતાં વારે ધડીએ ભરાઈ રહી વેદના ઉત્પન્ન કરે છે જેને મૂત્રપિંડનું શ્વળ (Nephritic Colic) કહેવામાં આવે છે. મૂત્રના ક્ષારમાંથી બંધાયેલા કણ કે સ્ફટિકો (ક્રીસ્ટલ્સ) ના ખુણા અણીદાર હોય છે જેને લીધે મૂત્રનલિકાઓના નાળુક શ્વેખપડને હાનિ પહોંચે છે અને તે છોલાય છે. મૂત્રાશયમાં પણ આવીજ ક્રિયા બને છે. એટલે કે મૂત્રકૃમ્મ આદિ વ્યાધિઓને લીધે (અર્થાત્ પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનેા બહુ ભરાવો થવાને લીધે) મૂત્રમાર્ગ સાંકડો થઈ ગયો હોય છે તો મૂત્રપિંડમાંથી આવેલા ક્ષારના મોટા કણ (પથરીઓ) પેશાબ સાથે મૂત્રાશયમાંથી બહાર નીકળી જઈ શકતા નથી, પણ તેમાં ખીળ નવા નવા ક્ષારના કણ આવી આવેને ઉમેરાતા જઈ મોટી પથરી બંધાય છે. આવી મૂત્રાશયરિ કે પેશાબની પથરી મૂત્રાશયમાં વારંવાર આમ તેમ ગળે છે તેથી તેના ખુણાઓ અણીદાર મટી જઈ તે ગોળાકાર બને છે, છતાં તેને બહાર કાઢી બાગીએ તો હમેશાં તે પાસાદાર કણ કે સ્ફટિકો (ક્રીસ્ટલ્સ) ની બનેલી જણાય છે.

જ્યારે જ્યારે પેશાબ શરીરની અંદર ભરાઈ રહે ત્યારે ત્યારે હમેશાં પથરી બંધાય જ એમ કાંઈ નિયમ નથી. કારણ કે કેટલીક વાર એમ પણ બને છે કે મૂત્ર એવી જાતનું હોય કે તે બધાનું રૂપાંતર થઈ વિજાતીય મળરૂપે તે શરીરમાં ગમે ત્યાં જઈ દરે છે.

આવી રીતે જાત જાતના રોગો પેદા થઇ શકે છે. દાખલા તરીકે, ફેફસાંના રોગો સંખ્યાની આગલા પ્રકરણમાં વર્ણવેલ અધિઓ (Nodules) પણ આવી રીતે પેદા થઇ શકે છે. હૉક્ટર કુહને લખે છે કે કેટલાંક વર્ષપર એક છોકરો મારી સારવાર નીચે હતો જેના આખા શરીરપર વટાણા જેવડી જેવડી અધિઓ બધે પથરાઇ ગઇ હતી. આ વિચિત્ર વ્યાધિનો આરંભ એવી રીતે થયેલો કે એક વખત શઘીની ઘસરને લીધે કેટલાંક દિવસ સુધી આ છોકરો પેશાબ કરી શક્યો નહોતો. આ દરમિયાને મારી પાસે લાવવામાં આવ્યો ત્યારે તેનાં સગાંતે 'મે' સમજાવીને કહ્યું કે જે પેશાબનો મળ શરીરમાં બરાબ રહેવાથી આ અધિઓ થઇ હશે તો તો જળોપચારથી તે ઘુરત જતી રહેશે, અને પેશાબ રૂપે શરીરની બહાર નીકળી જશે. આ વાત તેમને મળે ઉતરવાથી મારા ઉપચાર તેમણે સરકાર્યા જેથી થોડાક દિવસ પછી દરમિયાને બહુજ વધારે પેશાબ થવા લાગ્યો, અને તેમ થવું કેટલાક દિવસ સુધી ચાલુ રહ્યું. અને છેવટે આખા શરીરપરની બધી ગાંઠો એકાએક જતી રહેલી જેઠ દરમિયાને મારે ધણેજ અચાંચો લાગ્યો. આ 'કેસ'માં મૂત્રના રૂપાંતરથી બનેલ ત્રિજાતીય મળની અધિઓ, શરીરમાં પુરતી જીવનશક્તિ હોવાથી થોડા ઉપચાર વડે પુનઃ ઓગળી જઇને પેશાબરૂપે બહાર નીકળી ગઇ હતી.

અતિસાર અને બંધકોશ પણ અગાઉ જણાવી ગયા છીએ તે પ્રમાણે માત્ર એક જ કારણથી, એટલે કે વિજાતીય મળનો શરીરમાં બરાબ થવાથીજ પેદા થાય છે. પેશાબની બાબતમાં પણ તેમજ સમજવું, ફેર માત્ર આટલોજ કે શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને લીધે જ અંતરાય નડે છે તે સીધી રીતે નહિ પણ આડકતરી રીતે જણાય છે, એટલે કે આમડીના અસ્વાભાવિક રંગ, બહુજ રતાશ, કખવા કે બહુજ મેળ અને બળતરા થાય તેવી ફાક્ષીઓ, માથાનો દુઃખાવો, ગાંઠો, પથરીઓ વગેરે વડે પ્રકટ થાય છે. હુંકામાં ખીજા રોગોની આરંભદશા આપણે અહિં અવલોકીએ છીએ.

મધુ પ્રમેહ-મીઠી પેશાબનો વ્યાધિ, એ પણ જે કે સ્થિતિમાર કે મરડાને મળતોજ રોગ છે, (જે કે વિજાતીય પદાર્થોને બહાર નીકળવાના માર્ગ જુદા છે), તો પણ સીધી પ્રત્યક્ષ રીતે તે પ્રકટ થાય છે. શરીરની અંદરની વધારે પડતી ગરમીને લીધે મધુ પ્રમેહવાળા દરમિયાને હદ ઉપરાંત તરસ લાગે છે, અને તેજ ગરમીના કારણથી શરીરની અંદર જે સોજા જેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે તેને લીધે આ કેસમાં બંધકોશ અગર પથરી કે ગાંઠો પેદા થતાં નથી, પણ હદ કરતાં વધારે ઝડપથી પદાર્થો શરીરમાંથી પસાર થઇ જવા લાગે છે, અને સાથે સાથે શરીરના રંગો વિચિત્ર જાણ થઇ શકે છે કે સડવા લાગે છે. આથી કરીને શરીરમાંથી બહાર પડતો પેશાબ રોગી, સડા કે ઉમરાણવાળો અને મીઠા-શાવાળો હોય છે પેશાબની પથરીનો રોગ અને આ મધુ પ્રમેહનો વ્યાધિ એ બંનેનાં લક્ષણો જે કે જુદાં હોય છે તો પણ તેમનાં મૂળ કારણોનો વિચાર કરતાં તે વસ્તુતઃ એકજ છે. આ દરમિયાને પીડાતા દરમિયાને હૉક્ટર કુહનેનાં ખતાવેલાં સ્નાન બહુજ લાભ કરે છે; તેવાં સ્નાનથી શરીરની અંદરની વધારે પડતી ગરમી ઓછી થાય છે, અને તે રીતે હદ ઉપરાંતની તૃપ્તિ પણ મટે છે.

પેશાબની પથરી (મૂત્રાખરિ) અને મધુપ્રમેહ એ બંને રોગોનાં કારણો દૂર થઇ શકે તેવા એકજ પ્રકારના કુહનેના ઉપચારોથી તે દરેક મટાડવામાં આવ્યાં છે. આ ઉપા-

ચોથી મોટી પથરીઓ વિખરાઇ જઇ તેના નાના નાના કણ બની જાય છે જે સાધારણ રીતે પેસાબની સાથે બહાર નીકળી જાય છે. પથરીના દરદીઓને આ ઉપાયો કરતી વખતે આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલો બધો વધારે પેશાબ થવા લાગે છે. દરદીઓ આશ્ચર્યથી પુછે છે કે આટલો બધો પેશાબ ક્યાંથી આવતો હશે, જો કે ઉપર કરવામાં આવેલા વિવેચનથી આ વાત તદ્દન સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે. એટલે કે, પૂર્વે જે મૂત્ર વાયુ કે વરાળરૂપે ઉડી જઇને શરીરમાં જ્યાં ત્યાં વિજાતીય દ્રવ્ય તરીકે જામી રહ્યું હોય છે તેને યોગ્ય ઉપચારથી ફરી પોતાના મૂળ માર્ગપર લાવીને મૂત્રરૂપે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. કેટલાક એવાએ દરદીઓ અમારા અનુભવમાં આવ્યા છે કે જેઓને ખુલાસીને પેશાબ રક્ત કુંઠ તેનાં બતાવેલાં સ્નાન લેતી વખતેજ થતો. આ ઉપાયોથી રોગતું કારણ જેમ જેમ દૂર થતું ગયું તેમ તેમ ધીમે ધીમે પેશાબના અવયવો પોતાની મૂળ સ્વાભાવિક નીરાગ સ્થિતિમાં આવી ગયા હતા.

મરહુમ જર્મેન શહેનશાહ પહેલા વિલીયમના દાખલા ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે, પથરીના દરદવાળાઓ પણુ લાંબી છાંદગી ગુનગરી શકે છે, કારણ કે શહેનશાહ વિલીયમના મૃત્તાશયમાં એક મોટી પથરી બધાયલી લાંબા વખતથી હતી છતાં તેઓ નેવુ વર્ધનું લાંબુ આયુષ્ય જોગવી શક્યા હતા. આતું કારણ એ હતું કે તેમના શરીરમાં વિજાતીય મળસંયમ એવી જગાએ જામેલો હતો કે બહુ નુકશાન કરે નહિ. પરંતુ તેમના પુત્ર શહેનશાહ ફ્રેડરિકના દાખલામાં તેજ દરદ બહુ વહેલું અને વધારે સખત રૂપમાં પેદા થઇ આવ્યું હતું.

સિકતા મેહ કે “યુરીમીઆ” (Uræmia), નામના રોગમાં લોહીમાં અને આખા શરીરમાં “યુરીયા” નામનો દાર બહુ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, અને તે સાથે સાથે મૃત્તાશયમાં દરદો કે મૃત્તાખરિની ખીડા પણુ જોવામાં આવે છે. ડૉક્ટર કુહનેના શોધી કઢાડેલા મુખ પરીક્ષાશાસ્ત્રમાં કુશળ એવા મતુખ્ય તો આ દરદ શરૂ થતું હોય, અને જે વખતે દરદીને પોતાતેજ કાંઈ બળ ન હોય તે વખતે પણુ તેને પકડી કે પારખી કઢાડે છે. લોહીમાંથી અને આખા શરીરમાંથી “યુરીયા” દાર જેવાં વિજાતીય દ્રવ્યોને કાઢી નાંખવાનો અકસીર અને શીઘ્રવર્તે એવો જોખપચાર જેવો બીજો એક દલાજ નથી.

મૂત્રરણી, હસ્તિમેહ (Enuresis, Bed-wetting) નામના રોગો કે જેમાં પેસાબનો બંધ બરાબર હોતો નથી, અને તેથી રાત્રે લઘમાં પથારીમાં પેસાબ થઇ જાય છે અગર તો દિવસે પણુ ટપક્યા કરે છે. અહીલા (પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ)ના વધવાથી, સર્વીસ અશક્તિથી, પેટમાં દોરા જેવા કરમીયા પડવાથી, કબજીયતથી, મૃત્તાશયના વરમથી, અને ચોરીયા વધવાથી આ દરદ થતું જોવામાં આવે છે. પરંતુ આ બધાંતુંએ મૂળ કારણ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો, ખાસ કરીને પેટમાં, સંચય થવો એજ છે. આવાં દરદમાં મૃત્તાશયમાં ધણીવાર છિદ્ર પડે છે, જેમાં થઇને મૂત્ર ટપક્યા કરે છે. આવી કાલત થવાતું કારણ ધણીવાર એ હોય છે કે પૂર્વે થયેલા રોગોને ઝેરી દવાઓના જોરથી ખાખ હડસેલી દવામાં આવ્યા હોય છે. આ રોગ તેમજ

આંતરડાતું લગદર એ બન્ને ડૉક્ટર કુહનેના જોખપચારથી મૂળમાંથી મરી જાય છે, અને વખત પણુ પ્રમાણમાં ચોડા લે છે. ડૉ. કુહને કહે છે કે મારા આવા

દરદીઓ ધણીવાર યોડાક દિવસ કે અઢવાડીયામાં તદ્દન સાજા થઇ ગયા હતા. પરંતુ જો વ્યાધિ જીર્ણ બની ગયો હોય, અગર તો ઝેરી દવાઓથી જીવનશક્તિ ધરી ગઇ હોય તોજ વધારે વખતની જરૂર પડે છે.

મૂત્રાક્રંસાદ, મૂત્રાશયનો વરમ કે શ્લેષ્મવિકાર—જે પણ મૂત્રાશયના ભાવિ ગંભીર રોગોની શરૂઆતની દશા હોય છે, અને તેમાંથી પથરી બંધાય છે અથવા તો સોજો વધતો ખીજ ગંભીર પીડાઓ લેખી ચાય છે. આ દરદમાં મૂત્રાશય અને મૂત્રમાર્ગમાં સોજો આવવાથી પેશાબ કરતી વખતે ખીજ થાય છે. ખીજા દરદોની આશંક આ રોગતું કારણ પણ મળસંચયને લીધે અંદરની ગરમીતું અતિશય વધી જવું એજ હોવાથી તેનો સારામાં સારો ઉપાય ડૉક્ટર કુદરતેજ જોપચારજ છે.

આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુદરતેજ પોતાના અનુભવનો એક દાખલો આ પ્રમાણે લખે છે. લગભગ એક પચવાડીયાથી જેને મૂત્રાશયનો શ્લેષ્મવિકાર થયેલો હતો તેવા એક દરદીને તપાસવા માટે મારે જવું પડ્યું. અહીંયા અથવા “ગ્રેસેટ ઝૉક” એટલી બધી સુજ ગઇ હતી કે પેશાબ કરતાં ધણીજ વેદના વેઠની પડતી હતી. તેમજ વધારામાં વળી દર દશ મિનિટે મૂત્રાશયમાં આંચકી કે ખેચારા બહુજ ભેરમાં થઇ આવતા હતા. દિવસે દિવસે પેશાબની પીડા વધતી જવાથી ઐદમા દિવસની સાંજે દાકતરે સળા મૂકી પેશાબ કરાવવા ધાર્યું, પરંતુ અહીંયા વગેરેના સોજાથી મૂત્રમાર્ગ એટલો તો સાંકડો બની ગયો હતો કે તેમ કરવું અશક્ય હતું. છેવટે દાકતરે દરદીને “ક્રોસોફોર્મ” મુઢાડી ખેભાન કરી સળા નાંખી પેસાબ કરાવવા ધાર્યું. પરંતુ દરદીને તે વાત પસંદ નહિ પડવાથી તેજ રાત્રે મને બોલાવવામાં આવ્યો. “ઉપરચમાર્ગન અને ધર્મજી રનાન” પહેલીજ વાર આપવાથી પૂર્વે દશ દશ મિનિટે આવતી હતી તે મૂત્રાશયની આચકી બંધ પડી; એટલુંજ નહિ પણ ગા કલાક સુધી આ રનાન લીધા પછી તો દરદી જતા પિડાએ પેશાબ કરી શક્યો. આ રનાન પોણા કલાક સુધી ચાલુ રાખ્યા પછી દરદીને પથારીમાં લેઇ જવામાં આવ્યો. રાત્રિમાં દરદીને ખૂબ પરસેવો છુટ્યો, અને પછી મોટા જલ્દમાં પેશાબ વિના હરકતે થવા લાગ્યો. આ રીતે યોડાક દિવસમાં આ દરદીનો મૂત્રાશયનો શ્લેષ્મવિકાર તદ્દન મટી ગયો.

યકૃત (લીવર) નાં દરદો, પિત્તની પથરી, પિત્તપાન્ડુ—વગેરે ખાસ કરીને ત્યારેજ થાય છે કે જ્યારે શરીરના જમણા અંગ તરફ વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય જન્યો હોય. યકૃત અથવા લીવરની અંદર પિત્ત નામનો એક પદાર્થ તૈયાર થાય છે, અને પિત્તાશય (Gall-bladder) માં એકઠો થઇ પછી નાનાં આંતરડાં હોજરી સાથે નેડાય છે તે બાગમાં આવીને ચોગ્ય સમયે રેડાય છે, જેથી પચનક્રિયામાં સહાયતા મળે છે એટલુંજ નહિ પણ ખોરાક કાઢી જતો અટકે છે. જ્યારે જ્યારે શરીરની જમણી બાજુએ મળસંચય થકતે મકૃતમાં પિત્ત બનવાની ક્રિયામાં અંતરાય નડે છે ત્યારે ત્યારે તદ્દન જુદાજ જલ્દમાં પરસેવો શરીરમાંથી નિકળવા લાગે છે, પરંતુ જો કાંઈ બાજુએ મળસંચય હોય છે તો તેમ બનતું નથી. મળ સંચયના રથાન કે સ્વરૂપના બેદે કરીને પિત્તાખરિ (પિત્તની પથરી), યકૃતનું બહુ કઠણ બની જવું, હતાદિ રોગો થાય છે. આવા બધા દરદીઓને જુજ, ધણીવાર જીર્ણ, ગધાતા પરસેવાતું, અને ખાસ કરીને પગનાં તળીયાં હમેશાં પરસેવાથી ભીનાં રહેવાતું, દરદ હોય છે. શરીરની બહાર નીકળી જવાને બદલે લોહી સાથે શરીરમાં બધે ફરતા આવા પિત્તમાંથી પાણીનો ભાગ હડી જવાથી, તેમાં વિકારી ફેરફાર કે કહોવાયુ થવાથી, અથવા તો તે વિવિજન ધર્મ જવાથી ચામડીનો રંગ સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે તેવી

કાળાશ પકડે છે, જેને “યકૃતના ડાઘા” (Liver-spots) કહેવામાં આવે છે, અને યોગ્ય ઉપાયના અભાવે આગળ જતાં તેમાંથી પિત્ત પાન્ડુનો ગંભીર વ્યાધિ પેદા થાય છે. જોપચાર વડે આ દરદો પણ બહુ આશ્ચર્યકારક ત્વરથી મટી જાય છે એવો ડૉક્ટર કુદરતે પોતાનો અનુભવ પ્રકટ કરે છે. અને તેની રીતે સાબળ થનારા દરદીઓનાં આંબારદંશક પત્રો પણ તેમણે પોતાના પુસ્તકને છેડે જાપેલા છે.

પગે ખૂબ પરસેવો વળવો.—ઉપરના વિવેચન ઉપરથી જોઈ શકાશે કે યકૃતનાં બિગાડને લીધેજ આ હરકત ઉભી થાય છે. આ કારણથી શરીરની જમણી બાજુએ મંજ સંચય થવા લાગે ત્યારથી, એટલે વર્ષો અગાઉથી, પગનો પરસેવો તે વાતની આગાહી કે ચેતવણી આપીને આવે છે. પરંતુ જ્યારે યકૃત અને પિત્તાશયનાં દરદો જ્યારે બહુજ વધી જાય ત્યારે પરસેવો નિકળવો થાણું કરી બંધ પડે છે. આમ બન્યા પછી મક્કમપણે દરદીની તબીબત બગડી જાય છે, કારણ કે દુર્ગંધ ખારતો, કાઠડો મલીન પ્રસ્વેદ શરીરની અંદરજ ભરાઈ રહીને બીજા વધારે ખરાબ રોગો, જેવા કે કુખવા, ખરજલાં, પાઠાં, વિદ્રધી ઇત્યાદિને જન્મ આપે છે, જેને મટાડવાનું કામ વધારે મુશ્કેલ અને વધારે વખત લેનારૂં નિવરું છે. કોમીક એસીડ જેવી દવાઓ વડે પગે થતા અતિ પ્રસ્વેદને જોરથી દબાવી દેવાથી પરિણામે દરદીજ તંદુરસ્તીને ઘણી હાનિ પહોંચે છે. પરંતુ સાધારણ રીતે દવાના ઉપાયોથી થતી આવી હાનિ બહુ કાળ સુધી, કહો કે વર્ષો સુધી પણ કદાચ લેવામાં આવતી નથી પરંતુ છેવટે કોઈ બહુજ ગંભીર વ્યાધિ રૂપે તે અવસ્ય પ્રકટ થાય છે, એક બહુ મોટો શહેરની સૌથી સુખ્ય અને મોટી ગટરના સુખ આગળ ઘણી દુર્ગંધ ખારતી હોય તેથી તે ગટરનું મોં મુદ્દલજ બંધ કરી દેવું એ જેટલું ખર્ચાઈ બરેલું છે તેટલુંજ દવાઓ વડે પગનો પરસેવો બંધ કરવાનું કામ અવિચારી છે. ખરી વાત છે કે આમ કરવાથી ગટરના સુખ આગળની દુર્ગંધ અને હરકત દૂર થઈ જાય છે, પરંતુ તેજ વખતે શહેરમાં જ્યાં જ્યાં મહામારીઓને જન્મ આપનારી દુર્ગંધ અને ગંધકી ભરાઈ રહીને શહેરનું એકંદર આરોગ્ય અત્યંત બગાડે છે. શરીરની બાજતમાં પણ તેમજ સમજવું.

આવાં ગંભીર પરિણામથી અગ્રાજ હોવાને લીધે, અને દવાના હિમાયતી ડૉક્ટરોના મતથી દોરવાઈ જઈને ઘણાક દેશની સરકારો પોતાના સોલ્ડારોને પગે થતા પરસેવો મટાડવા માટે કોમીક અને સેલીસીલીક એસીડ જેવી દવાઓ વાપરતા રહેવાની ભલામણ કરે છે. તેથી ડૉક્ટર કુદરતે આવા વર્તનથી થતાં નુકસાનો વિષે ગંભીર ચેતવણી સર્વેને આપે છે. કુદરતનાં જવાબેલાં વિવિધ સ્નાનો લેવાથી શરીરમાંથી મલિન પદાર્થો નિકળી જઈ પગના તથા હથેળીના ગંધાતા પરસેવાનું કારણ દૂર થવાથી તે હરકતો મટી જાય છે.

કફા અથવા કુખવા અને ત્વચાનાં અન્ય દરદો.—બહુ વારે ધીરજ યથા આવતાં આ દરદોનો બહારનો દેખાવ કે રચાન ગમે તેટલાં જુદાં જણાતાં હોય તોપણ તે સર્વેનું મૂળ કારણ આગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે એકજ હોય છે. ડૉક્ટર કુદરતે કહે છે કે મેં આવાં દરદોવાળા અસખ્ય દરદીઓને જોપચારના એક સરખા ઉપાયોથીજ સાબળ કર્યા છે, અને તે રીતે અગાઉ કહેલી વાતને વધારેની સાબીતી મળે છે કે પગ, હાથ, કે શરીરના પરસેવાને દબાવી દેનારી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાથી આમીનાં વધારે ગંભીર દરદો પેદા થાય છે. આ કારણથી આવાં દરદો તે બીજાં સાદાં દરદોનાં જુદાં સ્વરૂપો હોવાનું સાબીત થાય છે, અને તેથી તેમને ખરેખર નિર્મૂળ કરવા માટે કુદરતના ઉપચારો ખૂબ ખતરથી અને ધીરજથી વધારે લાંબો વખત ખરાબર કરવાની જરૂર પડે છે.

માથાનો અસહ્ય દુઃખાવો તથા બહેરાપણું.

મી. ડબ્લ્યુ પી. ઇમારત બાંધવા માટે તૈયાર કરેલા માંચડા ઉપરથી પડી ગયો હતો અને તેના માથામાં સખ્ત ઇજા થઇ હતી. તેના શરીરમાં જે વિગ્નતીય દ્રવ્યનો સમઢ થયેલો તે સઘળા દ્રવ્યે તેના માથામાં બરાવો કર્યો અને પરિણામે અસહ્ય પીડા થઇ. ડબ્લ્યુ પી. ખીલકુલ કામ કરવાને અશક્ત થઇ પડ્યો. તે નાનપણથીજ એક દાને તો બહેરો હતો, તેની આંખને પણ ઇજા થઇ હતી કે જ્યાં જો કે સાધારણ બધુ તે જોઇ શકતો પણ એકે આંખથી કંઈ સ્પષ્ટ દેખાતું નહિ તેથી દરેક વીજ માફ ન દેખાતાં બેવડી દેખાતી હતી. તેની આમખાસના ડાકટરો આ રાખમના દરદને અમાધ્ય હોવાનો અભિપ્રાય આપતા હતા. કુદરતી ઉપચાર કરનારા દવાખાનામાં આઠ અઠવાડીયાં સુધી તેણે સારવાર લીધી, પણ કંઈ પરિણામ આવ્યું નહિ તે અમારી પાસે આવ્યો ને આઠ અઠવાડીયાં સુધી સારવારમાં રહ્યો. પંદર દિવસ પછી પોતાની સ્થિતિમાં ફરક થતો જોવામાં આવ્યો અને તેથી તે ઘણો ખુશ થયો હતો. તેને શરદી થવાની ધણીજ ધારતી પેસી ગઇ હતી તે પણ દૂર થવા પામી હતી. તેણે પોતાના માથાના દરદને મટવાની આશા રાખી હતી ત્યારે જ્યારે છેવટના અઠવાડીયામાં તેના બહેરા થયેલા કાનથી સંભળવા માંડ્યુ ત્યારે તે ધણીજ ખુશ થઈ ગયો હતો. સંભળવાની શક્તિ પાછી મેળવવાનો તેને બારોસો હતો જ નહિ, તે તો અચકા હોવાનું સમજતો હતો.

આ સારવાર તેણે ઘેર પણ આડુ રાખી સ્નાન કરતો, ખોરાક પણ કહ્યા મુજબ ખાતો અને શહેર બહાર બગીચામાં ઉનાળા માટે બાંધેલા ઘરમાં સૂતો. તેણે મને લખ્યું હતું કે "છઠ્ઠા છ માસમાં મારી તબીબત કેટલી બધી સુધરી છે તે હું બાગ્યેજ લખી શકું તેમ છે. આ નવી સાંવારની રીતથી હું ખરેખર સુખી-વધારે સુખી થયો છું." પાછળથી મને ખબર મળી હતી કે તેની આંખોમાં પણ સુધારો થયો હતો.

પી. ની બાબતમાં પણ લગભગ બીજાઓના જેવીજ સારવાર કરેલી હતી. સ્નાન, ઉષ્ણ પત્રો ફરવું અને હવા અને અજવાળાનું સ્નાન (ઘણે બાગે આખો દિવસ સૂર્યાના તાપમાં અને ગરમીમાં રહેવાનું) આપવામાં આવતું. દરદીને દવા અજવાળાનાં ઝુંપડાં બહાર મુકી હવામાં સુવામાં બહુ આનંદ પડતો.

ખોરાક તરીકે નરસ, ફુટમ, ગરમ પ્રદેશનાં ફળો, દુધ, અને સહેજ બાખરી તથા માખણ આપવામાં આવતું. પી. મારી પાસે આવ્યો તે પહેલાંજ લગભગ ૧ વર્ષથી શાક-બાજી ખાનારો વેજટેરીયન હતો. અને કઠોળ, બટાટા, દુધ તથા કાચાં ફળો ખાતો, પણ તેને ધણીજ મુશ્કેલીથી આવ્યા ખોરાક ઉપર તેના કુટુંબનાં માણસો રાખતાં હતાં.

પી. ને મેં ખતાવેલ કુદરતી ખોરાક ઉપર રાખ્યા પછી તો તેને એટલી બધી મજા પડી કે તેના કુટુંબનાં માણસોને પણ તેણે પોતાના પક્ષમાં લીધાં. જે જે દરદીઓ ઉપર મેં પ્રયોગો કર્યા છે તેઓ બધા તો આ કુદરતી ખોરાકના એટલા બધા શોખીન થયા છે કે તેઓ આજુ એજ પદ્ધતિ પસંદ કરે છે. વળી તેમા ખોરાક તૈયાર કરવાની કઠાકુટ મહુજ ઝાણી હોય છે. આ સારવારની શરૂઆતમાં તો પી. ની હુલ્લા એટલી બધી ઉધડેલી હતી કે તેને ખોરાકની ગમિ થતીજ નહતી. પરંતુ પાછળથી આ ક્ષુધા બધ પડી ગઇ હતી.

૫૬૨ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ, પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અભેદ ઉપાય છે.

પેટમાંનો દુખાવો અને કરોડ રંજીતનો ક્ષય.

મી. એસ.—૪૨ વર્ષની ઉમરનો હતો. તેને બહુજ પેટમાં દુખાવો થતો અને વાંસાની કરોડનો ક્ષય હતો. ઘણા મોટા દાકતરોએ તેને પેટમાં જીમકું હોવાનું કહ્યું હતું. જો કે તેની હાલવા ચાલવાની રીત હવેથી કરોડનો ક્ષય હોવાનું ચોખ્ખી રીતે જણાતું હતું. જ્યારે તે અમારે ત્યાં આવ્યો ત્યારે તેને ખાવાની ખીલકૂલ શક્તિ નહતી. તેને એક રાત્રિમાં ૪૦ વખત તો ઉલટી થઈ હતી. તેને હવા અજવાળાના ઝુપડામાં રાખવામાં આવતો હતો. આંતરડાં abdomen ઉપર બીની માટીના પાટા બાંધવામાં આવતા હતા અને તેથી ઉલટી થવી એકદમ બંધ થઈ ગઈ હતી. પાટા ઉપાડી લેવાથી પાછો ઉલટી શરૂ થઈ હતી. તેથી માટીની અસર ચોખ્ખી રીતે શું થઈ હતી તે માત્રમ પેંડયું. કોઈ કોઈ વખત દરદીને કુદરતી સ્નાન કરાવવામાં આવતું અને તેની શક્તિ પ્રમાણે હવા અજવાળાનું પણ સ્નાન કરાવવામાં આવતું. આ રીતે ૧૦ દિવસ રહ્યા પછી માટી કાઢી લેવામાં આવી છતાં ઉલટી બંધ થઈ હતી. ત્યાર પછી દરદી બહુ સારી રીતે સાચો થતો ગયો. તેને સુખ સારી રીતે લાગતી અને જે ફળો ખાવાનાં ફેરાલેલાં તે ફળો ખાવાથી તેને તૃપ્તિ પણ થતી હતી. ખાંધા પછી જરા પણ દુખતું નહતું અને કરોડનો ક્ષય પણ ધીમે ધીમે સુધરવા લાગ્યો હતો.

પેસાબનો અટકાવ અને શરૂઆતનું જળોદર.

એલ. જી. નામના રાખસની ઉમર ૩૦ વર્ષની હતી. તે બે વર્ષ સુધી ખીમાર હતો તેથી નોકરી ધંધો પણ મેલી દીધો હતો. તેને પેસાબ બંધ અને શરૂઆતનાં જળોદરનું દરદ હતું અને તેથી બોરાક ખીલકૂલ પાચન થતો નહિ. તેને સળી મુક્યા સિવાય પેસાબ થતો નહિ. અને ૫જો સોજા આવવા લાગ્યા હતા. તેણે ૨ વર્ષની ખીમારીમાં ૭૦ ડાકરો જેમાં ૨૦ તો ઘણા બાહોશ લેખાતા હતા તેવાને પોતાનાં દરદ માટે બોળી વળ્યો હતો. સિવાય બહુ જગ્યાએ હવાફેર માટે પણ ગમેલો તથા જુદા જુદા સેનેટોરીયમમાં પણ જઈ આવેલો પરંતુ આવી બધી કુદરત વિરુદ્ધની સારવારથી ઉપર ઉપરના દેખાતા કાયદા સિવાય કશું થયું નહિ. ઉલટી વધારે ખીમારી થતી ગઈ હતી. તે જ્યારે સંપૂર્ણ અમાસમાં અમારે ત્યાં આવ્યો ત્યારે લગભગ મરણતોલજ હતો. બંધ રહેલો પેસાબ બીજા રસ્તે બહાર નીકળવા પ્રયાસ કરતો અને તે શરીરના બહારના ભાગમાંથી પણ જણાતો હતો. પગના ધૂંટણ નીચેની સાત સાત જુદી જુદી જગ્યાએથી જખમ જેવું થઈ તેમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ તરીકે પેસાબ વહેતો હતો. દરદીની સ્થિતિ ગંભીર છે એમ અને એકદમ જંજીરું. તેને એકદમ હવા અજવાળાના ઝુપડામાં લઈ જવામાં આવ્યો કે જ્યાં ખુદી હવા તેને પુરતી મળી શકે અને પેટ-પેડું તથા (કોડની) મુઝાયણ ઉપર બીની માટીના પાટા મેલવામાં આવ્યા હતા. આ માટી વારંવાર બદલવામાં આવતી હતી. વળી દરદીને કેટલીક વખત સૂઈના તાપમાં ઝુપડાની બહાર ખુદા શરીરે સખવામાં આવતો હતો. જમીનની શક્તિને તેના શરીર ઉપર પૂરી અસર કરવા દેવામાં આવતી હતી. પાણીથી સ્નાન બહુ જોણું કરાવવામાં આવતું. પહેલાં દાયાં ફળ, નરસ, નુટસ, બેરીઝ અને પાછળથી કૃષ, માખણ અને બાખરી આપવામાં આવતાં હતાં.

ઉપરની સારવાર શરૂ કરવાથી બે દિવસ પછીજ પેસાબ વધ્યો હતો અને ઝાડો પણ નિમનિત આવવા લાગ્યો. બીજા દિવસે તે ચાલી ચડ્યો હતો ને ચોથે દિવસે તો રીતસર

કેદરતી-તૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અગ્રોધ ઉપાય છે. ૫૬૩

ઉતાવળથી ચાલવા લાગ્યો હતો. બીજે અઠવાડિયે તેના પગના જખમો રૂઝાઈ ગયા હતા અને તરતજ હુંગરોમાં તે બે ત્રણ કલાક સુધી ફરવા જઈ શકતો હતો. આવી રીતે ન માની શકાય તેવી રીતે જલદીથી આરામ થવાથી આસપાસના લોકોમાં બહુ અન્યથા ફેલાઈ હતી અને બે અઠવાડિયાં પુરાં થયાં કે એકાદ છ. કંઈ પણ દરદર સિવાયનો બની અમને છોડી ગયો હતો. મારે કહેવું જોઈએ કે તે વખતે સપ્ટેમ્બર મહીનો હતો. તેથી ઠંડક હતી, અને તેમ ન હોત તો આટલી ત્વરાથી સુધારણા થાત નહિ.

જ્ઞાનતંત્રની ગંભીર બીમારી.

મી. આર. ને એટલી અધી તો જ્ઞાનતંત્રની નબળાઈ હતી કે છ મહીનાથી તેણે પોતાનો કામ-ધંધો છોડ્યો હતો. રાત્રે તો તેને હવ ન આવતી અને આમતેમ લથડીમાં મારતો, અને સન્નિપાત હોય તેમ આજીવ્યાજી લથડતો હતો. તેને ખાસ કરીને હવા અજવાળાનાં સ્નાન લેવરાખ્યાં. હવા અજવાળાનાં સ્નાન લેતાં ૫ દિવસ થયા પછી તે માસમાં વરસાદ હતો તેવે દિવસે તે પ્રથમ શાંત થયો. પછી તેમાં જલદી સુધારો થયો હતો અને હુંક મુદતમાં પોતાને ધંધે ફરી લાગી શક્યો હતો. બીજી સારવાર તો હમેશ માફકની હતી. જો કે થંડી ઋતુએ બહુ મદદ આપી હતી. જ્ઞાનતંત્રની બીમારીમાં થંડાં હવા અજવાળાનાં સ્નાનની વિધિ બહુ ગુણકારક જણાઈ છે.

ન્યુમોનીયા-સન્નિપાત.

એક માણસ ન્યુમોનીયાની બીમારીથી ૬ અઠવાડિયાથી પીડાતો હતો અને દવા દારૂ કરી ચાક્યો હતો. જંગમોતેમાં આવતા પહેલાં તેને ખાસ એકજ ઓરડામાં ગોંધી રાખવામાં આવ્યો હતો. અમે તેને પુષ્કળ પાતો કરી થંડીથી શરદી થવાની ભીતિ દૂર કરી. પછી તરતજ તે ખુશ્વા શરીરે કલાકો સુધી ફર્યો હતો. પહેલેજ દિવસે સાંજે તે બરાબર આનંદી જણાયો. તેના પોતાના અભિપ્રાય પ્રમાણે છ અઠવાડિયામાં દવા-દારૂની માથાકૂટ કરવા છતાં જો ફાયદો થયો હતો તેના કરતાં ૧ દિવસમાં વધારે ફાયદો તેને જણાયો હતો. ચોડા દિવસ આ પ્રમાણે સારવાર કરવાથી તેને તદ્દન આરામ થઈ તે સુખી થયો હતો. આ પ્રમાણે જીનું દરદોમાં પણ કેટલી ત્વરાથી આરામ થાય છે તે આપણે જોઈ શકીએ છીએ.

પાચનશક્તિની અવ્યવસ્થા.

મીસ એલ. નામની એક સ્ત્રીને પાચનશક્તિની બહુજ અવ્યવસ્થા થઈ ગઈ હતી અને કૃત્રિમ ઉપચારો કર્યા સિવાય દસ્ત થતોજ નહિ. કાચાં ફળો ખાવાનું તથા હવા અજવાળાનું સ્નાન તથા ઉધાડે પગે ફરવા જવાની સારવારથી પાંચમે દિવસે તેને ફાયદો જણાયો હતો. અને તેને ઘણો આરામ તથા શાંતિ વળી હતી. આ તુક્કાનકારક અને ચાહુ દરદ ઘણી સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે. પરંતુ તે આવા સાદા ઉપચારથી નાશ પામ્યું હતું.

જળોદર.

એ. ને જળોદર થયું હતું અને દાક્તરોએ “અસાધ્ય” દરદ છે એમ કહેલું. જંગમોતેમાં હવા અજવાળાનું સ્નાન તેણે ખંતથી લેવા માંડ્યું. ૫મ અને ૫૯તો નીચેનો ભાગ સુજોલો હતો તેના ઉપર મારીના પાટા બાંધવામાં આવ્યા. વળી તેને હવા અજવાળાનાં સુપડામાં ગખવામાં આવતો હતો તથા રાત્રે જને તેટલી બારીએ ખુલી રાખવામાં આવતી

પેદા કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

હતી. વળી તેને કુદરતી ખોરાક સિવાય બીજું કંઈ આપવામાં આવતું નહતું. પહેલેજ અઠવાડિયે આરામ જણાયો હતો.

એ. એ જોઘર માટે ૧૨ દિવસ ફક્ત સારવાર ફેરી હતી. તેટલા થોડા વખતમાં એટલે બધા ફેરફાર થયો હતો કે તેના દાંતરને બહુ અઝબકી ઉત્પન્ન થઈ હતી. પણ આવા ગંભીર દરદોમાં આટલી હુકી સુદંતની સારવારથી આપણે સંતોષ માનવો જોઈએ નહિ. ઘેર ગયા પછી બીલકુલ બેદરકારીથી તેણે જીવન ગાળવા માંડ્યું, જેના પરિણામે તેને થોડા વખતમાં વધારે માંદગી થઈ હતી.

ગળાનું દરદ.

કે. નામનો એક માણસ શિક્ષકનો ધંધો કરતો હતો તેને ગળાનું દરદ ધણી વરસથી હતું અને ધણી સારવાર કરવા છતાં કંઈ લાભ ન થવાથી તે જંગમોર્નમાં આવ્યો. ગળાની આવુઆવુ માટીની પટીઓ તથા બીજા સાધારણ કુદરતી ઉપચારોથી તેને તદ્દન આરામ થઈ ગયો હતો.

માથાપર થયેલ ભીંગડું.

પોલ પી. નામના એક ઊકરાને માથા ઉપર મોટું ભીંગડું હતું. ફળના ખોરાકથી તથા હવા અજવાળાની સારવારથી તેના શરીરની અંદરનાં વિખતીયાં દ્રવ્યો દૂર કરવામાં આવ્યાં. ભીંગડાં ઉપર બીની માટી મેલવામાં આવતી, અને તેથી ઊકરાને સારો આનંદ થતો જણતો. ચાર અઠવાડિયાં આ પ્રમાણે કરવાથી ભીંગડું સદંતર નાશ પામ્યું હતું.

બરડાની કરોડ રજીનનો ક્ષય.

આર. કે. ને બરડાની કરોડનો ક્ષય થયો હતો. તેણે ૧૪ અઠવાડિયાં મશહૂર થયેલી ડાક્ટરી સંસ્થામાં ગાળ્યાં પણ કંઈ વળ્યું નહિ તેથી થાકીને તે જંગમોર્નમાં આવ્યો. ત્યાં તેને લાંબાં એન્ડ એર હવા અજવાળાના સ્નાનથી ધણી સારો ફાયદો થયો. તેના પગ ઉપર માટીના પાટા બાંધવામાં આવતા. ૧૪ દિવસ પછી તે ધીમે ધીમે ધણી વખત ચાલી શકવા લાગ્યો. ચાલવામાં તેના પગ ફરી જતા તે ધીમે ધીમે બહુ શાંત થઈ ગયું. એટલે છેવટ આ દરદ હતું એવું નિશાનું પણ રહ્યું નહિ. આપણે ચોક્કસ રીતે જોઈએ છીએ કે કટલાક હલેવાતા અસાધ્ય રોગો પણ અસાધ્ય કુદરતી ઉપચારોથી નાશ પામે છે.

દાંતનું દરદ.

ઓ. પી. નામના એક શખસને દાંતનું સખત દરદ હતું. તે દરદથી ત્રાહ ત્રાહ પોકારી ગયો હતો. જુદા જુદા દાંતના દાંતરોએ દાંતની વચ્ચેની પોલ બંધ કરી તથા બીજાં પીડાશામક ઝેરી ધ્વજોને ધ્યાં પણ ફોકડ. પછી જ્યાં વધારે દરદ હતું ત્યાં બહાર ગાલના ભાગ ઉપર માટીનું બંધાણ કર્યું. કેટલાક દિવસ પછી આ સારવારથી દરદ તદ્દન શાંત થયું. આવા સાદા ઉપચારથી દરદ મટી જવથી તે અનન્યથા થયો અને પહેલાં તેનાં દરદોમાં પ્રથમ દાંતરોની સારવાર કરી દાંતનું તુકસાન થવા દીધું તેને માટે તેણે દીલગીરી બતાવી. આ ઉપચાર કરે ધણું વર્ષ થઈ ગયું. પ્રથમ વારંવાર દરદ થતું. હાલ તો દરદ થતુંજ નથી એટલે કે માટીની સારવારથી ક્ષણિક શાંતિ થાય છે તેવું નથી; પરંતુ કાયમનો ફાયદો થાય છે અને દરદનાં કારણોનેજ નાશ થાય છે.

કુદરતી-ને સર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૫૬૫

હાડકાનો ક્ષય અને સંકો.

જી, આર! તે પગના હાડકાનો ક્ષય અને સંકો થયો હતો. છ મહીના સુધી તેને હોસ્પિટલમાં રહેવું પડ્યું હતું. પગ ઉપર બે વખત વાડકાપ કરવામાં આવેલ અને એક હાડકું કાઢી પણ નાખવામાં આવેલું હતું. પણ પગને કંઈ ફાસદો થયો નહિ, અને પગને કાપી નાંખવાની જરૂર હોવાનું ડાક્ટરોએ કહ્યું; તેથી તે જંગમોર્નમાં આવ્યો અને ત્યાં રેતી, માટી તથા ખીજ ધાંતુની મેળવણી કરી તેની પેટીય લગાવવાથી તથા ખુશ્લી દવા, ફળાદિ આવાયેલ સારો થયો હતો, અને આ યુવાન માથુસે ઓપરેશનમાં દુઃખ ભોગવ્યું અને હેરાન થયો તે નકામું અને ખીનજરૂરનું હતું. કારણ કુદરતી સારવારથી તેનો પગ જલદી અને વધારે સારી રીતે મરી જત. જે કે કુદરતી રીતે હાડકું જ ગયું તે પાછું આવી શક્યું નહિ, પણ પગને ઘણો સારો ફાયદો થયો. જે કે ચાલવામાં તો તેને સહેજ લંગડાવું પડતું હતું.

ટાઇફોઇડ તાવ અથવા કાળજીવર.

એન. જી. નામના દસ વર્ષના છોકરાને ટાઇફોઇડ તાવ આવતો. તેની માએ કાગળ લખી મારી સલાહ માંગી હતી. મે તેને લખેલું કે પ્રથમ તો તેણે સદર છોકરાને તદ્દન નસ ખુશ્લી મારી બારણાંવાળા ઝેરડામાં રાખવો. અને તેને જમ બને તેમ ઓછો ખોરાક આપવો તથા દરરોજ એક વખત કુદરતી સ્નાન કરાવવું. આ પ્રમાણે સારવાર કરવાથી બે ત્રણ રોજમાં તાવ જતો રહ્યો હતો. તે છોકરાની માએ ડાક્ટરને પૂછ્યા સિવાય આ કુદરતી ઉપચાર કરેલ તેથી તે ડાક્ટર તો બહુજ અજાણ્ય થયો હતો. અને તેણે પોતાની બૂલ ધુપાવવા કહેલું કે મારી તે દરદત્ત નિદાન કરવામાં કંઈ લૂઝ હશે અને તે ટાઇફોઇડ તાવ નહિ હોય. જે કે પહેલાં તેના શરીર ઉપરનાં ચાકો જોઇ તેણે ટાઇફોઇડ હોવાનું જાહેર કહ્યું હતું.

આપણા કુદરતી સાદા ઉપચારથી ઘણી વખત ડાક્ટરોને અજાણ્ય અને મુંઝવણ પેદા થાય છે.

આચાર્ય થયા પછી એન. અને તેની મા મતે મળવાને જંગમોર્ન આવ્યાં અને તાવ ગયા પછી તે છોકરાને બહુજ આનંદ અને હિસાહ પ્રાપ્ત થયો હતો. જે તેની માને પ્રથમથી કુદરતી ઉપચાર કરવા વિષે જ્ઞાન હોત તો ટાઇફોઇડ તાવ પેદા થયો તે પેદા થાતજ નહિ અને શરીરમાં પેદા થયેલ વિજાતીય દ્રવ્ય ખીજ સવડ અને સહેલાઈથી દૂર કરી શકાત. છોકરાંની માતાએ એ દરદને વખતે ગભરાટ કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ કુદરતી જીવન તેમનાં છોકરાં ગાળે તેવું લક્ષમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તન કરવા તજવીજ કરવી જોઈએ, તો દરદ કે મોત તેમના છોકરાથી દૂર થશે.

સર્વોગ અશક્તિ.

મીસ. એ. એ. ને જ્ઞાનતંત્રની બીમારીથી ઘણી નજાણ થઇ ગઇ હતી અને તેનું માથું હમેશાં બરેલું જણાયું. તે જરાજરૂ ચાલી ચકંતી નહોતી. જંગમોર્નમાં ૧૫ દિવસ મારવારે થયા પછી મીસ એ. એ. એ એક દિવસમાં ૧૧ કલાક સુધી ચાલવાની કોશિય કરેલી તે ફતેહમંદ નીવડી હતી. આ ઉપરથી જણાય છે કે ખોરાકમાં ફળ ફુલ લેવાથી તથા દવા અજાણ્યાના સ્નાનથી શરીરમાં ઘણી શક્તિ આવે છે. આપણામાં એવી શુભભરેલી

૫૬૬ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અગ્રોધ ઉપાય છે.

માન્યતા છે કે માંસના ખોરાકથી મક્તિ આવે છે. પરંતુ ઉપરના દાખલાથી જણાય છે કે માંસના ખોરાકથી નબળાઈ આવેલી તે ફળના ખોરાકથી પ્રબળાઈ બની ગઈ હતી.

તાણુ. (Convulsions).

બી. ની રહીશ મીસીઝ જી. ને આંચકાની (convulsions) ખીમારી હતી. તેના મળા ઉપર માટીની પોટીશો રાખવાથી થોડા વખતમાં તે શુદ્ધિમાં આવી જતી હતી. માટીની પોટીશનો કેટલો બધો ઉપયોગ છે તે ઉપરથી જણાય છે.

ગુદાનું ભગંદર. (Fistula of Rectum.)

જે. જેડ. ને ગુદાના આંતરણનાં ભગંદરનું દરદ થયું હતું અને જ્યારે તે જંગબોર્નમાં આવ્યો ત્યારે તેના ઉપર તાકાપ થયેલી હતી. જે. જેડ. ની સ્થિતિ મંદીર હતી. તેને બેસવાને માટે રખરખું ઝાલીકું રાખવું પડતું હતું. જે તેના સારા થવાની આશા છોડી હતી કારણ તેના દરદવાળા ભાગમાં માટીની પોટીશ બાંધી શકાય તેમ નહતું અને બહારના કંઈ ઉપચાર થઈ શકે તેમ નહતું, પરંતુ પાછળથી તેને બીજાકુસ આરામ થયો હતો. તેનાં કાગળમાંથી નીચેનો ઉતારો હું આપું છું.

“આજે હું કહી શકું છું કે હું તદ્દન સારો થયો છું અને મારા કામ ઉપર બધ શકું છું. આ માટે હું જંગબોર્નને અને તેની દેવી હવાને આભારી છું. હું તો જો કે જંગબોર્નમાં બહુ થોડો વખત રહ્યો છું તો પણ દરેક દરદીને ત્યાં જવાની હું ભલામણ કરીશ. કારણ જંગબોર્નમાં દરેક માણસ પોતાની ઈષ્ટિત ચીજ-તંદુરસ્તી મેળવી શકે તેમ છે. જંગબોર્ન તંદુરસ્તી બક્ષનારી ખરી જગ્યા છે, અને ત્યાંનો ખોરાક ખરેખર અલૌકિક છે. હું જંગબોર્નને કદી ભૂલીશ નહિ. હું જો ત્યાં વધારે વખત રહ્યો હોત તો સુખી થાત.”

ઉપરના લખાણથી ખાત્રી થશે કે કુદરતી જીવન તથા આહાર આવવાથી જંગબોર્નમાં ખરું સુખ ઉત્પન્ન થાય છે. અને ખરું સુખ કુદરતી જીવનમાં જ છે.

વળી જે. જેડ. ના કેસથી અને બીજી સિખામણ એવી મળી છે કે જો તેવો અસાધ્ય કેસ જણાય તો હોય તોપણ નિરાશ નહિ થવું. કુદરતી ઉપચારથી ઘણી વખત અસાધ્ય દરદો પણ સારા થાય છે.

અંધાપેા.

એક દાર ગાજનારને કેટલાક વખતથી એક આંખે બિલકુલ દેખાતું નહતું. વૈદકશાસ્ત્રથી બન્યું તેટલું કરવામાં આવેલું હતું. જંગબોર્નમાં આવ્યા પછી થોડું થોડું દેખાવા લાગ્યું. અને થોડાંક અઠવાડિયાં પછી તેને બરાબર દેખાવા માંડ્યું હતું; માટીના પટાથી જેમ હમેશાં કાપદો ધાય છે તેમ આ કેસમાં પણ ઘણો કાપદો થતો હતો. દરદી જ્યારે પોતાને ઘેર ગયો ત્યારે તેના ડાહડે તેને મળેલી ફલેહથી ઘણાજ અનુયય થયા હતા. તેણે પોતાના બગીચામાં બની સકે તેટલી ગોઠવણ જંગબોર્નના જેવી ગોઠવવાની તજવીજ કરી હતી.

કેલેરો ઇન્ટ્રેન્ટમ.

વિલી કે. — મટી વર્ષનું બાળક હતું ત્યારે તેને કેલેરો ઇન્ટ્રેન્ટમનું દરદ થયું. તાવ ૯૧ ડિગ્રી થયો. તેની માટે જે જુના ઘરનું કુદરતી ઉપચારો જાણતી હતી તેથી તેણે ને બચ્ચાને તે વખત સનાન કરાવ્યું. આમ કરવાથી તેના તાવ જડા ઝાડો થયો પણ માથો

કુદરતી-નેસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૫૬૭

ચડ્યો. ખીજે દિવસ તેનો આપ કે જે અમારી કુદરતી-ચોક્કસ સારવારથી વાકેફ હતો તે આવ્યો અને તેણે હોઠકોને ખુદલું કરી બારીમાં જા કલાક રાખ્યું. જેથી ખા ડીઝી તાવ કમી થયો. વળી ખીજે દિવસ એક ડીઝી ચડ્યો. વળી ખુશી હવાતું સ્નાન કરાવવાથી તાવ ઉતરી ગયો તે ફરી આવ્યો નહિ અને તે છોકરું તંન સાદું થયું.

• ધણું માખાપો પોતાનાં છોકરાંને કાલેશતું દરદ થતાં ધણી દોડધામ કરી મુકે છે અને દાકતરો અને દવાથી કેટલું બધું નુકસાન પહોંચી શકે છે. અને આ કુદરતી ઉપચારથી જે દરદો ધણાજ થોડા વખતમાં જતાં રહે છે તે કાલવામાં કેટલી બધી મહેનત જુના રિવાજોને અનુસરી સારવાર કરવામાં પડે છે. નવી રીત પ્રમાણે થોડા દવા અજવાળાના સ્નાન કરાવવાથી કે જેમાં કાંઈ સંચા, ધાળણાઓ વગેરેની કશી જરૂર પડતી નથી. આવી રીતે કુદરતને બરાબર સમજવાથી આપણાં છોકરાંઓ માગે અને સુખી થશે, અને ગંભીર દરદોથી કરવાતું કંઈ કાચુ રહેશે નહિ.

ગુલાંગનાં દરદો.

એચ. એફ. નામનો વિદ્યાર્થી હતો, જેને શાનતંત્રની નળખાઈ જણાતી હતી વળી માથું હમેશાં ભારે રહેતું જેથી તે કંટાળી ગયો અને ધણી વખત આત્મધ્યાત કરી. છુટવાના વિચારો કરતો. જુદા જુદા દાકતરોએ બિન્ન બિન્ન દરદનાં દારણો ખતાવ્યાં હતાં. ત્રણ મહીના સુધી તેણે નીપતી સારવાર લીધી તેથી તેને કેટલોક શામતો થયો હતો પણ તદન આરામ થયો નહિ. અમારા ઉપાય કરવાથી તેને ધણો શામતો થયો હતો. એકાદ પખવાડીયું સારવાર કરવાથી તેને પ્રમેહતું દરદ લાગ્યું થયું. તે વખતે તેણે મને કહ્યું કે ધણી વખત ઉપર તેણે એક છોકરી સાથે સંભોગ કરેલો અને ત્યાર પછી તેની ઇદ્રિયમાં બંજતરા થયેલી, પણ એક દાકતરના મલમ લગાડવાથી શાંતિ થઈ હતી.

જંગમોર્નમાં તેનો પ્રમેહ મટાડવામાં આવ્યો, અને તેની સાથે તેના શાનતંત્રની ખીમારી પણ જતી રહી હતી, અને જીવન જે નિરરસ થયેલું તે પાછું રસમય બન્યું.

તેજ પ્રમાણે એક ખીજા વિદ્યાર્થીને જંગમોર્નમાં સારવાર કરવાથી પ્રમેહતું આ દરદ તેને જાહેર થયેલું પણ પાછું વગર દવાએ બંધ થઈ ગયું હતું. પાછળથી સ્કોથ પ્રમાણે સારવાર કરેલી અને ત્યાં પ્રમેહ શાંત થયો હતો. મારે જાહેર કરવું જોઈએ કે કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાથી પ્રજેતભાદરૂ અવધવાની તંદુરસ્તી પણ ખમડે છે અને ધણાં ગંભીર પ્રકારનાં દરદો લાગુ થાય છે.

સ્ત્રી પુરુષના સમાગમ સંબંધીની સ્થિતિનો આધાર પ્રેમ કે જે એક ગહાન પવિત્ર ઝરો છે તેના ઉપર રહે છે. આ ઝરો આત્મા અને શરીરને ખાસ અંતર કરનાર છે, અને તેનો આરામ કુદરતે માણસ જાતની હયાતી લખાવવા માટેનો રાખેલો છે. જો આ ઝરાને ખીજા દુર્ગુણથી દુષિત કરવામાં આવે છે તો પછી આનંદને બદલે અણગમો, તિરસ્કાર અને ખીજા એવી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

સંભોગ સંબંધીની અનીતિ એ બધી જાતના દુર્ગુણોથી વધારે ખતર છે. આ અનીતિથી હાલના જમાનામાં ધણેજ ખીજા જોવામાં આવે છે અને તેથી દરદ પણ વધારે જોવામાં આવે છે અને તેટલા માટેજ માણસોને અતે ખાસ કરી યુવાવસ્થાએ પહોંચેલા લોકોને તે આતમર્મા સમજીત આપવી એ એક પવિત્ર ડરજ છે.

૫૬૮ કુદરતી—નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

આ સંબંધમાં કુદરત વિરૂદ્ધના વહેવારથી એક ધણુજ બચાનક એર શરીરમાં પેદા થાય છે, અને કુદરતી રીતેજ ગુપ્ત દરદ પહેલાં માણસ જાતના સુખ અંગોમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનું પ્રથમ પગલું જોતોરીયા-પ્રમેદ છે. અને તે દરદ એક રીતે જોતાં તીવ્ર રોગ છે. પેસાખની નળા સળખમ થયું હોય તેવી રીતે અંદરના એરને ટાપે ટાપે બહાર કાઢી નાખવાની તજવીજ કરે છે.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે ખોટી રીતે જીવન ગાળવાથી પ્રમેદનું એર શરીરમાંથી નાશુદ થઈ શકે નહિ, અને દવાઓ કરવાથી તો ઉલટું તે એર શરીરમાંજ રોકાય રહે છે. ઉપર દલા મુજબ ખોટી રીતે જીવન આ સંબંધમાં ચલાવવાથી જે બચકર સ્થિતિ થાય છે તેને માટે જેટલી સંભાળ રાખવાનું કહીએ તેટલું ઓછું છે. આ અયોગ્ય વર્તનથી જ્ઞાનતંત્રનાં દરદો, અધાપો, ક્ષય, અને હાડગંભીર, વિદ્રધી જેવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આવાં દરદો દૂર કરવાને કુદરતી સારવાર પ્રથમથીજ લેવી એજ ઉત્તમ ઉપાય છે. વળી આવા કેસોમાં નિદાન કરવું પણ કેટલું સુરેક્ષ છે. કુદરતી સારવારથીજ પ્રમેદના દરદની પીડા દૂર કરી શકાય છે.

ચાંદી અને ટાંકી એ પ્રમેદના દરદ કરતાં પણ ગંભીર સ્થિતિનાં દરદો છે. આ બે દરદોમાં પ્રથમ તો ગુપ્ત ભાગે ઉપર ફાલ્લા બહેર થાય છે, જે આ દરદોની કુદરતી રીતે સારવાર ન થાય તો તેનું એર જુદી જુદી રીતે બહેર થાય છે. એટલે કે આખા શરીર ઉપર, ચહેરા ઉપર અને મોંની અંદર પણ ફાલ્લા થાય છે, અને તેથી તેવા દરદોને લોકોની વચ્ચે રહેલું એ પણ શરમભરેલું લાગે છે અને તે દરદનું એર અપરમાર, ગાંડપણ, બરડાની કરોડનો ક્ષય, કંપવા જેવાં દરદોનું રૂપ પકડે છે. કમનસીબે આ દરદો વિશે બાપનો કંઈ માટે તેની ત્રણ ચાર પેઢી સુધી છોકરાંઓને વેંકવું પડે છે. આ બધાં દરદોમાં પારાની દવાઓનો વધારે ઉપયોગ થાય છે. તેથી વધારે બિગાડ થાય છે. પ્રથમનું એર કાઢી નાખવા આ દવા શક્તિવાન નથી એટલુંજ નહિ પણ પારાનું ખીલું એર શરીરમાં દાખલ થાય છે. પારાવાળા દવા વાપરવી એ માણસ જાત-વિરૂદ્ધ અને કુદરત વિરૂદ્ધ એક ગંભીર ગુન્હો છે.

સીફીલીસ ઉપદેશ કે ફિરંગરોગ.

ટાંકી એ પણ એક ગંભીર દરદ છે અને તે પણ કુદરતી સારવારથીજ મટે છે. અને જેમ નવું દરદ તેમ વધારે આરામ થવાનો સંભવ છતાં પણ ગમે તે સ્થિતિમાં પણ કુદરતી સારવાર કરવી એ વધારે ઉચિત છે. આ બાબતમાં દરેક માણસે ખાસે વિચાર કરી પોતાનું જીવન ચલાવવું જોઈએ.

મધુપ્રમેદ.

આ દરદ પણ બચકર છે. હાલની ડાક્ટરી વિદ્યામાં તો તેને માટે માત્ર માંસાહાર બાંધીને રહેવાનો ઉપાય બતાવ્યો છે. પરંતુ એટલી વાત તો બહુતી છે કે તેનાથી એક પણ દરદોને આરામ થયો નથી. આ દરદ પણ બીજાં દરદોની માફક કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાના પરિણામે થાય છે, તેથી તેનો ઉપચાર પણ સખ્ત કુદરતી જીવન છે. લોકોમાં જેવી માન્યતા થઈ ગયેલી છે કે માંસાહારથીજ કાયદો થાય છે તેથી ફળફળાદિ ખાવાનું દરદોને સમજાવવામાં બહુ સુરેક્ષી પડે છે. આ સુરેક્ષી ધીમે ધીમે દૂર થવી જોઈએ, અને દરદનાં નામ, માત્રથી ગમરાણું જોઈએ નહિ. પરંતુ દરેક દરદની સારવાર કુદરતના નિયમને અનુસરીને કરવી જોઈએ. અને કુદરતના ખજા નિયમોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું તો પછી મધુપ્રમેદની કરી ધારતી રાખવાની રહેશે નહિ.

માંદા માણસને જેલાં મારી નાખવાના અકસીર ઇલાજ.

(પ્રકાશક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

ઠાણા વાંચનાર ! મનુષ્ય માનને માટે કૃપાળુ કુદરતેવીએ પરમ આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાના પ્રબંધ પ્રયોજેલાજ છે; પરંતુ મનુષ્યો પોતાનીજ ભૂલને લીધે હાથે કરીને હેરાન થવા આહાર વિહાર અને બનાવટી દવાઓ સાથે સંબંધ બાંધવા તૈયાર થતાં જ્યારે માંદ થાય છે ત્યારે તેમને ખાસ શિક્ષા મળવી જરૂરીજ છે.

કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી શિક્ષા ભોગવનારા દર્દીઓનો પણ આ દુનિયામાંથી જેલો અંત આવે તો તેથી આરોગ્યતાને અખંડ મોભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે એમ માન્યા વિના ચાલે તેમ નથી; કેમકે આપણા જૂના રીત રિવાજો પણ એજ નિયમને બાહલી આપી રહેલા છે. માટે તે રીતરિવાજને ધ્યાનમાં લઈ કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરનારા માંદાઓને જેલું મ્હોંત આવે તે સંબંધી અકસીર ઇલાજો કે જે જૂના જમાનાથી ચાલતા આવેલા હજુ સગી જેવાને તેવા રૂપમાં હયાતી ધરાવે છે તે અત્ર જનસમાજના જાણુની ખાતર જાહેરમાં લાવીએ છીએ જેથી આપ ધ્યાન દઈ હસ્યા વિના કાળજમાં કોતરી કઢાડશો કે જેથી ધણીજ કાયદા હાંસિલ થશે.

સાહેબ અને સાહેબાઓ ! માંદાને જલ્દીથી મારી નાખવા માટે એટલે કે બિચારું વધારે ન રિખાય તેટલા માટે તે માંદાપર દયા લાવી તેની જીદગીનો તુરત અંત આવે તો તેથી પુણ્ય થાય છે અને ચોરાશીનો ફેરો જેલો પૂરો થવાથી સ્વર્ગના દરવાજા સમીપ જવાનો સમય હાજર થાય છે; માટેજ જરા મારા પર અરેઆખા ભારતવર્ષ પર દયા લાવી નીચેના અકસીર ઇલાજો આપ વાંચી વિચારી મનન કરવા કૃપા કરશોજ !

જો માંદા માણસને જેલું મારી નાખવું હોય તો:-

- ૧ મેલાં ને ગંધાર્તા કપડાં પહેરીને માંદાની પાસે જવું.
- ૨ માંદા માણસને ન્હાના ઝોરકા ઝોરકી કે ઘરમાં બારી બારણાં બંધ કરી અંધારામાં સુવારી રાખવો.
- ૩ માંદાને જેવા જવા માટે ટેબેટોળાં મળી ઉપરા ઉપર જવું અને તે પણ ચોળા, ઝાલર, હાંગ, પાપડ વગેરેના ઘોરાક ખાધનેજ જવું.
- ૪ માંદાની પાસે વારંવાર બોલી બકબકાટ કરી તેને પૂરો કંટાળો આપવો.
- ૫ પોતાનાં જે જે સગાં-સંબંધી એવી હાલતથી મરી ગયાં હોય તે તેને ત્યાંજ થાદ લાવી આંસુ જેલરાવી દર્દીના દિલમાં મ્હોંતનાં નગારાંનો નાદ પેદા કરવો.
- ૬ જે જે વાતથી માંદાની તખીયત સુધરે, પ્રસન્નતાવંત થાય, કે તેના મનમાં હિમ્મતનો વંધારો થાય તે તે વાત બિલકુલ બોલવીજ નહિ.
- ૭ વેદ, ડાકટર, હકીમ જે જે કહે તે તેમાં પોતાની અકલ ઉમેરી વિરૂદ્ધ વર્તન ચલાવવું.
- ૮ માંદાની પથારી મેલી ગંદી અને ફાટીફાટી હાલતવાળીજ રાખવી.

વા. આવક	ઇન્ડમટ્રેક્સ
રૂપીઆ	રૂપીઆ
કરોડ.	લાખ.
મિ. એડ્ડ. કારનેગી... .. ૪૧	૨૭
મિ. વિલિયમ રોકફેલર ૪	૨૪
મિ. જી. પી. મોર્ગન... .. ૨૧	૧૩૧
સેનેટર ક્લાર્ક ૧૧	૭
મિસિસ રસલસેન ૧	૬૧
લાખ	
મિસિસ રસલસેન ૯૬	૧
મિસિસ હેટી ઓન ૯૦	૫૧૧

પૃથ્વીનું વજન—અર્મીંગહામ યુનિવર્સિટીના શીઝીક્સના પ્રોફેસર જી. એચ. પોર્ટ-લીમ ક. આર. એસ. એચોએ સને ૧૮૯૩ માં લખેલી “The Mean Density of the Earth” નામક પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે આખી દુનીઆનું વજન ૧૨,૦૦,૦૦૦,૦૦૦, ૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦ પાઉન્ડ છે.

ગંજવર લવાજમ લરનાર અમેરિકન—મી. હેમલિંગ નામનો એક અમેરિકન ગૃહસ્થ પોતાને ત્યાં પૃથ્વિ જુદી જુદી ભાષાઓનાં દૈનિક પેપરો મંગાવે છે. જુદી જુદી ભાષા જાણનારા ૭૦ ભાષાન્તરકારો ત્હને ત્યાં રાત્રિ દિવસ રોકાયેલા હોય છે, જ્યારે ૩૬૦ ભાષાન્તર કરનારાઓ બહાર ગામ ફરે છે. આ ગૃહસ્થ પેપરોના વાર્ષિક લવાજમ તરીકે ૩૦,૦૦૦,૦૦૦ રૂપીઆ ભરે છે.

૨૪૦૦ રૂપીઆનો પાષ્ટમેન—‘ફ્રાન્કો જર્મન’ વોરવખતે પારિસમાં ટપાલ મોકલવાની અત્યંત મુશ્કેલી હતી. એક પ્રખ્યાત પત્રના અધિપતિએ આ વેળાએ એક નવીન રકીમ અજમાવી હતી, તંત્રી મહાશયે પોતાના પેપરમાં પ્રગટ કર્યું હતું કે ‘ચેરીસ અને તેની આજુ બાજુ ટપાલ વહેંચવા જે ખુશી હશે તેને અઠવાડીક ૬૦૦ રૂપીઆનો પગાર મળશે.’ આના પરિણામે એટલા બધા ઉમેદવારો તે ઓફીસ આગળ આવ્યા હતા કે તે પત્રના માલેકોને ૪૮ કલાક સુધી પોતાની ઓફીસ બંધ રાખવાની ફરજ પડી હતી.

સંખ્ય દેશોની સુંદરીઓ માટે થતી ગંજવાર ચોરીઓ—યુરોપની નેશનલ સેક્યુરીટી કંપનીએ એવી ગણતરી કરી છે કે સને ૧૯૧૩ ની સાલમાં અમેરિકામાં ક્લાર્કોએ પોતાના માલેકોની ઓફીસોમાંથી એકંદરે ૧૨,૦૦૦,૦૦૦ રૂપીઆની ચોરીઓ કરી હતી કહે છે કે ત્યાંની ઓફીસોના અરચણપણાને લીધે. તેમના ઘણીઓને આ પવિત્ર (!) કાર્ય કરવું પડ્યું હતું. સુધરેલ દેશમાં થતી ચોરીઓ એ ચોરી નહિ પણ હોંમતનું કાર્ય અથવા એક જાતનો સુધારો ગણાવા જોઈ છે.

જીગ્રહ રમનારની આવક—મોન્ટે કાર્લોની જીગ્રહની રમણપરની વાર્ષિક આવક ૨,૨૫૦,૦૦૦ રૂપીઆ જેટલી થવા જાય છે.

૧૧ "ધન્વંતરિ"ની સન ૧૯૧૫ ના જાન્યુઆરીથી ડિસેમ્બર સુધીની

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.
અકરાંતીયાપણું (ઇંગ્રેજી). ...	૯૭
અનહદ આરોગ્ય અને આનાદનો	
અકસીર ઈલાજ....	૧૨૦
અનાજને અને કઠોળોના વૈધકીય ગુણ	
અને ઉપયોગ. ...	૪૨૭
અનુભવવા યોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો. ૨૫૫	
અપરાધિતા (અપરાધ કે ગુન્હા કરવાની ટેવ) એ એક રોગ છે (ઇંગ્રેજી). ...	૪૮૪
અપરમાર. ...	૩૧
અયોગ્ય ખાનપાનથી થતા વ્યાધિ. ૧૬૭	
આઈસક્રીમ. ...	૩૧૬
આચાર એજ આરોગ્યનું મૂળ છે....	૨૦
આધુનિક ઔપચિશાસ્ત્રની મુઝવણી (ઇંગ્રેજી)... ..	૩૩૯
આધુનિક વૈદક શિક્ષણ પ્રણાલિમાં નેચરોપથીને મળવું જોઈતું સ્થાન. ૪૪૮	
આધુનિક શ્રીશિક્ષણની દિશા. ...	૪૯૩
આપણી શારીરિક ઉત્તરિને આડે આવતા સંજોગો. ...	૧૪
આપણું દરરોજનું ખાનપાન. ...	૩૯૮
આપણું શરીર. ...	૧૭૫
આપણા મોઢ શાના ઉપર છે? ...	૪૯૧
આયુર્વેદની મેટ્રિસિયા મેડિકા થવાની જરૂર. ...	૩૧૧
આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર કેવી રીતે થશે? ૧૩૪	
આરોગ્ય અને વૈદકનું સાહિત્ય. ...	૩૪૭
આરોગ્ય અને શરીર ઉપર વિચારની અસર. ...	૫૩૭
આરોગ્યતા કેને કહેવી? ...	૧૭૪
ઇંગ્રેજી:—	
અકરાંતીયાપણું. ...	૯૭
અપરાધિતા (અપરાધ કે ગુન્હા	

વિષય.	પૃષ્ઠ.
કરવાની ટેવ) એ એક રોગ છે. ૪૮૪	
આધુનિક ઔપચિશાસ્ત્રની મુઝવણી. ૩૩૯	
ઉંધ માટે વૈધકીય ઉપાયો. ...	૫૪
અંધોપથી....	૪૩૪
કલાલની દુકાનનું એક નામનું પાટીયું (કાવ્ય). ...	૩૮૭
ખાસ ચાદ રાખવા લાયક ખાર બાબતો. ...	૧૫૩
ખોરાક: ...	૨૮૯
છાતી તપાસવાની નળી સંબંધી ઈવિતા. ...	૪૩૬
જઠાન ચાઈનામૅનનો એક પત્ર. ૩૪૦	
ડૉક્ટર ફેલ. ...	૪૩૩
ડૉક્ટર વૉલ્ટરનો જવાબ (કાવ્ય) ૪૩૮	
તંદુરસ્તી (કાવ્ય). ...	૪૪
દરદથી વાંકો વળી ગયેલો મનુષ્ય (કાવ્ય). ...	૨૪૪
ધનવડે તંદુરસ્તી ખરીદી શકાતી નથી. ...	૩૩૭
પચનક્રિયા સંબંધીના જૂલ ભરેલા વિરોધી વિચારો... ..	૧૪૮
પાણી એ એક ઉત્તમ પૌષ્ટિક માત્રા છે. ૪૮૧	
પ્રજોત્પાદક-જાતિસંવર્ધક ક્રિયા... ૧૪૫	
ખળીયા-શીતળાની રસી ચૂકવાનો ફરજિયાત કાયદો હિંદુસ્તાનમાંથી રદ થવાની જરૂર. ...	૧૯૩
એ જામ (કાવ્ય) ...	૩૮૫
મૂત્રપિંડ વિષેના જૂલભરેલા વિચારો. ૧૦૨	
રોગના ડૉક્ટર. ...	૩૮૮
'લીવર' અથવા ચક્રત વિષેના જૂલ ભરેલા એક તરશી વિચારો. ૩૯૧	
વિચારનો વર્તન ઉપર પડતો પ્રભાવ. ૧૦	

વિષય. પૃષ્ઠ.

વૈદ્યકીય ધંધા સંબંધી સરકાર પાસે	
કાયદા ધરાવવાના પ્રયત્નનું પોગણ ૩	
શીતળાના સંતાપમાંથી હિંદુસ્તાન	
હમેશને માટે શી રીતે મુક્ત	
થઈ શકે ? ૧૯૫	
શીતળા સંબંધી ઇંગ્લેન્ડ વિદ્વાનોની	
ભારતવાસીઓને અરજ. ... ૨૪૧	
શું ડાક્ટરી વિદ્યા એ કાઠિ વિદ્યાન	
કે શાસ્ત્ર છે ? ૫૦	
સર આઇઝૅક પીટમેન શા માટે	
વેશ્ટેરિયન થયા ? ૧૦૦	
ક્ષયરોગ—તેનો અટકાવ અને	
ઉપાય ૨૪૮	
ક્ષયરોગના અટકાવ સંબંધી નિશા-	
ળીઆઓ માટે કક્કાવારી કલમે. ૧૯૬	
ક્ષયરોગનાં પૂર્વચિન્હો. ૧૯૮	
ઉધ માટે વૈદ્યકીય ઉપાયો (ઇંગ્લેન્ડ). ૫૪	
ઉદરરોગના ઉપાય. ૧૩૪	
ઉદરરોગ માન ચિકિત્સા. ૯૩	
ઉપદંશ—ચાંદી—પ્રમેદ. ૩૩૧	
ઉપયોગી ઔષધોની ભાજ. ૪૬૦	
ઉપવાસ અને તેથી મટતા વ્યાધિઓ	
વિષે તંત્રીનો અનુભવ. ૪૬૧	
ઉપવાસની ઉત્તમતા વિષે વાગ્બટનો મત ૨૫૪	
ઉપવાસ—લંધન માટે કાણુ લાપક અને	
કાણુ નાલાયક ?... .. ૪૨૬	
ઉપરચ્છાન્ન સ્નાન... .. ૨૬૮	
ઋતુચર્યા. ૪૪૨	
એક ચીન દેશના વતનીનો લખેલો પત્ર ૩૫૦	
'એનીમા' કે બસ્તી. ૨૧૪	
એલોપથી. ૪૩૪	
ઔષધ અને માત્રા... .. ૮૫	
ઔષધોનું તેમના ગુણ પરત્વે વર્ગિકરણ ૨૦૩	
દરિદ્રાના અને મધ્યમાંગ સ્નાન ૨૬૬	
દંબળઆત—સંપ્રદાયી—મરડો—હરસ ૨૧૮	
કલાલની દુધાનર્તુ એક નામનું પાટિયું	
(ઇંગ્લેન્ડ)... .. ૩૮૭	

વિષય. પૃષ્ઠ.

કસરત અને તેની જરૂરીઆત ... ૬૮	
કસરત—ક્રિકેટ—ફૂટબોલ એ પસંદ કરવા	
જેવી કસરત નથી. ૧૯૦	
કસરત સારામાં સારી ખેતી, ફળજાડ	
ઉછેરવાં અને ચાલવું એ છે. ... ૧૯૧	
કાવ્ય:—	
અમારી આનંદોર્મિઓની અભિવૃદ્ધિ ૪૮૦	
એ બાહુ હરિ તારે હાથ ... ૫૮	
અર્ષટપંજરિકા સ્તોત્ર (સંસ્કૃત) ૩૪૫	
અર્ષટપંજરિકા સ્તોત્રનો ગુર્જર	
અનુવાદ ૩૪૩	
એ ધર્મ ધન ઉત્તર ચહો તો	
સુરભીની સેવા કરો ... ૧૨૯	
રહારો જપ થાશે. ૩૪૭	
ધ-વંતરિ જન્મોત્પ નિમિત્ત કાવ્ય. ૪૭૯	
નિલ જીવનની શોધ વિનાની અન્ય	
શોધ સૌ ધૂળી સમાન. ... ૨૪૫	
નિર્વાણુ દશકર્મનો ગુર્જર અનુવાદ. ૩૦૦	
નિર્વાણુ પટ્ટકર્મનો ગુર્જર અનુવાદ. ૧૯૯	
નેચરોપથી સંબંધમાં નિશ્ચયાત્મક	
અવિષ્ણવાણી. ૮૮	
એ પાનપાત્રો. ૪૨૨	
મહર્ષિઓનો તર્પણ પ્રયોગ કે સેવા-	
માર્ગ. ૪૮૯	
વર્ષારને શી ઇષ્ટ દેવતાભિનમનપૂર્વક	
સ્તોત્ર ૧	
જ્ઞાનવાનમાં શરદઋતુ વર્ણન. ... ૪૫૬	
સર્વ સુખનો સાગર તુંજ છે ... ૪૩૯	
કુદરતી—નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરા-	
ગમન એજ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ	
પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ...	
૪૧ થી ૪૮, ૧૩૭ થી ૧૪૪,	
૨૫૭ થી ૨૬૪; ૩૭૭ થી ૩૮૪,	
૫૬૧ થી ૫૬૮,	
કુદરતી રોગોપચાર પ્રથમાળા ... ૨૬૫	
થી ૨૮૮, ૩૨૧ થી ૩૩૬, ૫૫૩	
થી ૫૬૦.	

વિષય.

પૃષ્ઠ.

કેટલું અને કેટલી વખત ખાતું ?	૧૮૮
કેશવ કલ્યાણ સદીક. ૮૧, ૧૨૪,	
૪૨૪, ૫૧૩.	
કોલેરાનો અટકાવ અને ઉપાય ...	૨૨૪
ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે ? ૭૫, ૪૦૨	
ખાસ માદરાખવા લાયક ખાર ખાખતો	
(ઇંગ્રેજ) ...	૧૫૩
ખોરાક (ઇંગ્રેજ) ...	૨૮૯
ખોરાક ખાવામાં સ્વાદને ખાતર થતું	
અકરોતીયાપણું ...	૧૭૯
ખોરાકનો નીતિ સાથેનો ગાદો સંબંધ. ૧૮૦	
ખોવાપણી યુવાવસ્થા સી રીતે પ્રાપ્ત	
થાય ? ...	૩૬૩
અંધ સત્કાર ... (જુઓ-“સ્ત્રીકાર”)	
ગાંધી મો. ક. એમણે દરેલી નેમરો.	
પદ્ધતીની જખરી હિમાયત ૧૭૦, ૨૦૭.	
ગાંધીજીના ડોક્ટરી ધંધા વિષેના વિ-	
ચારો. ...	૩૫૭
ગાંધીજીના સુધારા વિષેના વિચારો. ૩૫૩	
ગાંધીજીનો કડવો જાતિ અનુભવ ...	૨૧૧
ગોદાવરી લહરી ...	૫૧૧
ગૌશીતળાથી થતાં મુખ્ય પાંચ નુક-	
સાનો. ...	૨૨૧
જઠરાગ્નિના વિકારો ...	૭૭
જડીબુટ્ટીના અમુલ્ય ફાયદા ...	૧૬૧
જનને દ્રિયને લગતા બ્યાધિઓ, તેનાં	
હારણ, અટકાવ, અને ઉપાયો ...	૫૦૦
જંગલની જડીબુટ્ટી-ત્રાંબટ ...	૪૪૦
જહોન ચાઇના મેનનો એક પત્ર	
(ઇંગ્રેજ) ...	૩૪૦
જાણવાભેગ ...	૨૪૦
જાણવા ચોખ્ખા અલૌકિક શુદ્ધિઓ ...	૭૪
જીવનશક્તિ-પ્રાણબળ- Vitality	૫૨૫
જુની શોધ નવા રૂપમાં ...	૪૫૮
“જે જેનું ચિંતન કરે, તે તેમય	
થઈ જાય.” ...	૫૨૯

વિષય.

પૃષ્ઠ.

ટયુબર ક્યુલીન ...	૩૨૨
તંદુરસ્તી (ઇંગ્રેજ કાવ્ય) ...	૪૯
તંદુરસ્તીનું તાલીજ અથવા સર્વોત્તમ ?	
સુખની ચાવી ...	૪૭૪
તંદુરસ્તી ધન વડે ખરીદી શકાતી	
નથી (ઇંગ્રેજ) ...	૩૩૭
તાવ અને તેના કુદરતી છલાંગો ...	૨૧૭
તાવ આવવાની અગાઉ કરવાની ક્રિયા. ૪૨૫	
તાવ-જવરના પ્રકાર અને ઔષધોપચાર ૫૧૭	
તાવ પાક્યા પહેલાં દવા વડે બંધ	
કરવાની મના ...	૪૨૫
તુલસી ...	૨૩૩
યોડીક ટાઢ પહોરની રંગબેરંગી વાતો ૩૫	
દર્બ. ...	૨૩૫
દવાઓથી થતાં નુકસાનો ...	૧૭૧
દાકતરી ધંધા વિષે મહાત્મા ગાંધી-	
જીના વિચારો ...	૩૫૭
દાકતર ફેલ (ઇંગ્રેજ) ...	૪૩૩
દાકતર, રોગના (ઇંગ્રેજ) ...	૩૮૮
દાકતરી વિદ્યા એ શુ વિદ્યાન કે ચાત્ર	
છે ? (ઇંગ્રેજ) ...	૫૦
દાર પીવાથી થતું નુકસાન ...	૨૩૮
દાર, બાંગ, અરીજી, તમાકુ, ચા,	
કોફી, કોકો વગેરેનાં નુકસાનો ...	૧૮૨
દીર્ઘાયુષ્ય. ...	૪૫૪
દુઃખ દરદો ઉપર રોશનીની અસર. ૧૨૨	
દુધ દહાંના ગુણ અને તે વાપરવા	
સંબંધી નિયમ. ...	૫૧૫
દેશી દવાઓ અને ઝંડુશાંકુચિકલ	
વર્કસ. ...	૨૪
દેશી વેદકની ઉત્પત્તિ માટે શું કરવું	
એઈએ ? ...	૨૦૦
પ્રો. ...	૨૩૪
નપુંસકત્વ-નામર્દી. ...	૩૩૫
નવીન વર્ષારંભ માટે શ્રી ધન્વંતરિના	
ઉદ્ગાર. ...	૧૩

વિષય. પૃષ્ઠ.

નીરોગી કોણ રહી શકે, સર્વોત્તમ	૨૫૧
અમુલ્ય ઔષધ કયું ? ...	૨૫૧
તેચરોપથી અથવા નૈસર્ગિક આરો-	
ગ્યવિદ્યા ...	૧૦૫, ૧૫૪
તેચરોપથી-તેનો અભ્યાસ અને તેનું	
સાહિત્ય ...	૩૬૪, ૪૫૧
તેચરોપથીની હિમાયતે શ્રીયુત મોહ-	
નદાસ ગાંધી. ...	૧૭૦, ૨૦૭
તેચરોપથીને વૈદ્યક શિક્ષણ પ્રણાલિમાં	
સ્થાન મળશે ? ...	૪૪૪
તેચરોપથી વિષેના "વૈદ્યકલ્પતરુ"ના	
વિચારોની સત્યાસત્યતા વિષે તપાસ	૫૯
તેચરોપથી સંબંધમાં નિશ્ચયપાત્રક બ-	
વિષ્ણુવાણી (કાવ્ય). ...	૮૮
નોંધે ધોવાનું યંત્ર. ...	૪૫૭
પચનક્રિયા સંબંધીના બૂલ ભરેલા	
વિરોધી વિચારો (ઇંગ્રેજી). ...	૧૪૫
પથ્ય આપવાના નિયમ વિષે. ...	૪૨૬
પરસ્ત્રીગમનના ગંભીર ગેરલાભ. ...	૨૧૨
પાણી એ એક ઉત્તમ પૌષ્ટિક માત્રા	
છે (ઇંગ્રેજી). ...	૪૮૧
પાણી ક્યારે પીવું તે વિષે નિયમ... ૫૧૪.	
પાણી કયી ઝાતુમાં કયું પીવું તે વિષે. ૫૧૪	
પાણીના ઉપચાર. ...	૨૧૩
પાણીનો તંદુરસ્તી સાથે સંબંધ. ...	૧૭૮
પિત્ત અને ક્ષય પગના પ્રસ્વેદનાં દરદો. ૫૫૯	
પૂર્ણાહુતિ-જીવન સાદૃશ્યનો સન્માર્ગ. ૨૩૨	
પેટનું દવાઓનાં ભોપાળાં. ... ૧૭, ૧૨૭	
પેશાબનાં કે મૂત્રના અવયવોને લગતાં	
દરદો. ... ૫૫૪, ૫૬૨, ૫૬૭	
પોષાક... ૨૦૭	
પોષાક અને ઘરેણાંના બહુ શોષથી	
થતાં નુકસાન ... ૧૯૨	
પ્રકાસ-રોગનીની દરદો ઉપર અસર... ૧૨૨	
પ્રત્યેપાદક-અતિસંવર્ધક ક્રિયાઓ	
(ઇંગ્રેજી). ... ૧૪૫	

વિષય. પૃષ્ઠ.

પ્રમાણ પત્ર. ...	૮૪
પ્રસ્તાવના અને દવાઓથી થતાં નુકસાનો ૧૭૧	
પ્રાચીન અને અર્વાચીન વૈદ્યકશાસ્ત્ર... ૨૬	
પ્રાણાયામ કે દેહસાંતી કસરત. ... ૩૦૧	
પ્લેગ અથવા ગાંઠીયા તાવ વખતે શું	
કરવું ? ... ૨૨૩	
ફળાદારની સર્વોત્તમતા વિષે શ્રી મોહ-	
નદાસ ગાંધીના અનુભવ... ૧૮૫	
ફેશનાં વ્યાધિઓ-યુએનિયા, પેલ્યુ-	
રીસી, ક્ષય, અને ત્વચાનું લ્યુપસ. ૨૮૩	
બચ્ચાની માવજત. ... ૨૨૭	
બળીઆ કઢાવવા એ મહા જંગલી	
રિવાજ છે. ... ૨૧૯	
બાળલગ્ન. ... ૩૦૫	
એ જમ (ઇંગ્રેજી). ... ૩૮૫	
બ્રહ્મચર્ય ... ૨૦૮	
ભુખમરતું એક સાફ ને અગત્યનું કારણ ૧૮૧	
મધ-મધુ-Honey... ૩૭૨	
મધના ઉપયોગથી મટતા રોગો. ... ૫૧૭	
મનન કરવાયોગ્ય ઔષધિઓ. ... ૪૫૦	
મસાલા અને મીઠું ખાવાથી થતાં	
નુકસાનો. ... ૧૮૬	
માટીના ઉપચાર. ... ૨૧૬	
માનવ જીવનની મુખ્ય ક્ષણો કે	
અવસ્થાઓ. ... ૫૦૨	
મૂત્ર કે પેશાબને લગતા વ્યાધિઓ:	
૫૫૪, ૫૬૨, ૫૬૭	
મૂત્રપિંડ વિષેના બૂલભરેલા વિચારો	
(ઇંગ્રેજી). ... ૧૦૨	
મુલાવરસ્થાની પુનઃપ્રાપ્તિના ઉપાય... ૪૦૨	
ચોગી, ભોગી, રોગી, નીરોગી, સચોગી	
વિરોગી માટે. ... ૧૨૦	
રોગના કાકટર (ઇંગ્રેજી). ... ૩૮૮	
'લીવર' અથવા યકૃત વિષે ભ્રમભરેલા	
એક તરફથી વિચારો (ઇંગ્રેજી). ૩૯૧	
લ્યુપસ... ૩૨૬	

વિષય.

વનસ્પતિની અસાધારણ શક્તિ (તુલસી, ક્રો, અને દર્બ)....	૨૩૩
વિકાસ અને સંકોચ....	૪૬૮
વિચારનો વર્તન ઉપર પડતો પ્રભાવ. ૧૦	
વિવાહીત છ'દમીમાં શ્રદ્ધાચર્ય. ...	૨૦૯
વિવિધ ધરગતું વૃંદુ... ..	૩૭૫
વિરોધાટક વ્યાધિનો અનુભવી ઉપાય. ૩૮	
"વેટ-શીટ-પેક" અથવા આદરબંધન. ૨૧૫	
વૈદ્યકીય ધંધા સંબંધી સરકાર પાસે કાયદા ધડાવવાના પ્રયત્નનું યોગળ (ઇંગ્રેજ).	૩
વ્યસનોની જુદી જુદી જાત અને તે દરેકનાં નુકસાનો....	૧૮૨
શરીરની ગરમી.	૨૪૭
શંકરાચાર્યકૃત હસ્તામલક સ્તોત્રનો શુદ્ધ અનુવાદ.	૫૦૯
શિક્ષાનિત સંબંધી વિચાર....	૩૬૯
શીતળા... ..	૨૧૯
શીતળા અટકાવવા તથા મટાડવાના ખરા ઉપાય.	૨૨૨
શીતળા કઠાવવાનો ફરજિયાત કાયદો હિંદુસ્તાનમાંથી ૨૬ થવાની જરૂર (ઇંગ્રેજ).	૧૦૩
શીતળા ટંકાવવાથી થતાં પાંચ મુખ્ય નુકસાનો.	૨૨૧
શીતળા ટંકાવવી, રસી મૂકાવવી એ મહા ગંદો ઉપચાર છે.	૨૨૦
શીતળાના સંતાપમાંથી હિંદુસ્તાન હમે- શને માટે શી રીતે છુટે? (ઇંગ્રેજ) ૧૯૫	
શીતળા સંબંધી ઇંગ્રેજ વિદ્વાનોની બા- સ્તવાસીઓને અરજ (ઇંગ્રેજ). ૨૪૧	
શું સૂદમ જાતુઓ રોગનાં મૂળ કારણ છે?	૧૩૧

વિષય.

પૃષ્ઠ.

શ્વાસ અથવા દમનું દરદ.	૩૨૪
સરીક કેશવકલ્યાણ. ૮૧, ૧૨૪, ૪૨૪, ૫૧૩	
સંતતિ સારી જાતની શી રીતે થાય? ૨૧૦	
સંધીવા અને તાવમાં હવાનો ઉપાય ૨૧૩	
સૂર્ય અને સર્પદંશ.	૨૨૮
અર આઇઝેક પીટમેન શા માટે વેછ.	
ટેરિયન થયા?	૧૦૦
સાકરનો એક નવો ઉપયોગ. ...	૪૫૭
સુખી થવાના સાચા સન્માર્ગ. ...	૪૦૫
સુધારા વિષે મહાત્મા ગાંધીજીના વિચારો.	૩૫૩
સુધાસાગર.	૫૦૬
સુવાવડ અને તે સુખરૂપ ક્યારે થાય? ૨૨૫	
ઔઝોના અવયવો અને ઔ જાતને ધર્તાં દરદો... ..	૮૫
સ્વાતંત્ર્યગિરિ પર પ્રયાણ.	૫૪૬
સ્વીકાર. ૯૦, ૨૦૫, ૨૫૫, ૩૧૩, ૪૩૦, ૪૭૯	
હવાનો તંદુરસ્તી સાથે સંબંધ ...	૧૭૬
હસ્તમેયુન	૫૫૩
હેર ઓર્થો.	૨૩૬, ૩૧૫, ૪૪૯
ક્ષયરોગ તેનો અટકાવ અને ઉપાય (ઇંગ્રેજ)	૨૯૮
ક્ષયરોગ થતો અટકાવનારું યંત્ર ...	૪૫૮
ક્ષયરોગના અટકાવ સંબંધી કક્ષાવારી કક્ષો (ઇંગ્રેજ)	૧૯૬
ક્ષયરોગનાં પૂર્વ ચિન્હો (ઇંગ્રેજ) ૧૯૮	
ક્ષયરોગનો અટકાવ અને મટાડવાના ઉપાય.	૩૧૮
ક્ષયરોગ, વધી ગયેલો.	૩૩૫
ક્ષય, હાડકાનો.	૩૨૭
જ્ઞાનતંત્રને લગતાં દરદો, માનસિક વ્યાધિઓ, અને અનિદ્રા ઇત્યાદિ. ૨૭૩	
જ્ઞાનતંત્રને લગતી વિચારી રીતિતિથી બનનાં 'નર્વસ' આદમીઓ. ...	૧૧૧